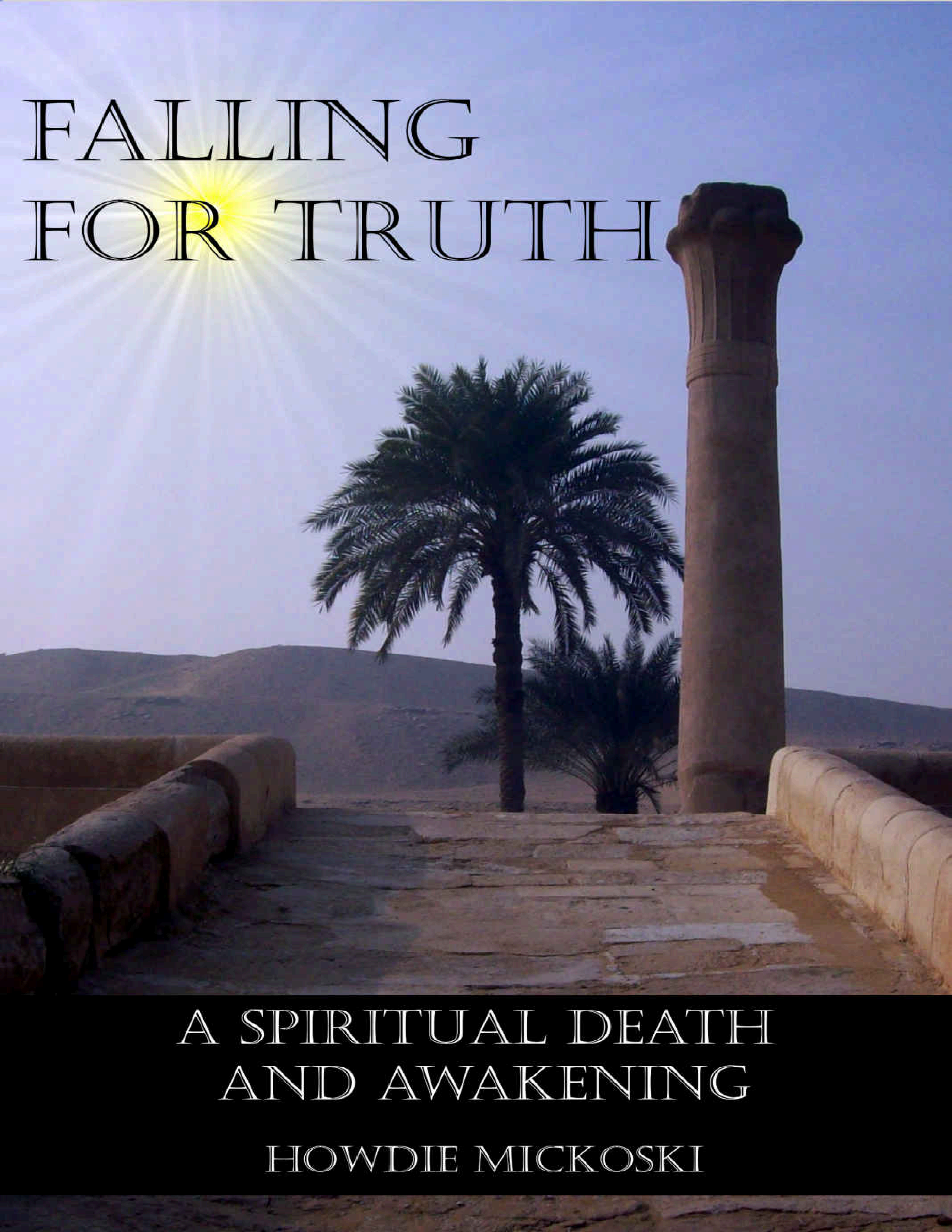
FALLING FOR TRUTH



A SPIRITUAL DEATH AND AWAKENING

HOWDIE MICKOSKI

جدول المحتويات

السقوط في الحقيقة

الموت الروحي واليقظة

بقلم هاودي ميكوسكي

دار نشر مؤسسة TAT

تم النشر بواسطة دار نشر مؤسسة TAT

Thomas Green Road

Roxboro, North Carolina 27574

نوع خط النص: غاراموند

المدخل الرئيسي تحت العنوان: الوقوع في حب الحقيقة: موت روحي وصحوة

1. الجسد - العقل - الروح 2. الروحانية

ISBN: 978-0-9864457-4-3

جدول المحتويات

شكر وتقدير

إلى :

شون

نيفينز في مؤسسة TAT، الذي أمضى أربع سنوات وهو يوضح لي باستمرار لماذا لم تكن مخطوطتي جاهزة للنشر بعد، وما الذي يلزم فعله لتحسينها. أعتقد أنه استسلم في النهاية، وقبل الكتاب الذي تقرأه الآن، حتى يتمكن من العودة إلى صناعة أفلامه الوثائقية وكتابة الشعر.

لقد خصص ديفيد سكوما الكثير من وقت فراغه لتنظيف القواعد النحوية الضعيفة وبنية الجمل لحوالي ثلاث نسخ سابقة. عندما سألته عن مدى جودة الكتابة في الواقع، قال: "إنها ليست رواية *20,000* فرسخ تحت الماء".

زوجتي، غرو أنيتا سكيلبري، هي التي شجعتني على إكمال الكتاب حتى أتمكن من الحصول على دعوة لحضور اجتماع مؤسسة TAT.

كانت والدتي، عندما كانت على قيد الحياة، تسألني في كل مكالمة هاتفية أسبوعية عما إذا كنت قد انتهيت من الكتاب بعد.

إيلين سنابرود، التي قرأت النسخة الأولى من هذه المخطوطة، ردت قائلة: "حسنًا، إنها محاولة أولى جيدة".

جميع الأشخاص الذين حضروا محاضراتي في السنوات القليلة الأولى خلال عملية الكتابة بينما كنت أتعلم كيف أريد تقديم هذه المادة. بعد بضع سنوات، لن يعودوا جميعاً إلى حضور المحادثات أو الرد على مكالماتي الهاتفية.

كين كازيمي الذي شاركني الموت، ثم وضع ريتشارد روز وجيد ماكينا على حجري وغير مساري الروحي. يمكنك أن تلومه.

فيرا دومان التي شجعتني على الاستمرار في أسوأ حالات مشاكل المعدة، وسألتني عما إذا كان كاستانيدا سيحب ما كنت أكتبه.

وأخيراً، إلى قطتي الجميلة التي... حسناً، لم يكن لديها أبداً أي شيء ينتقدني أو ينتقد كتابي. كانت تبقى ملتفة أو ممددة بجانبي، بغض النظر عما كنت أكتبه. نظرت إليها وسألتها لماذا لم تنتقد كتابي. حدقت بي، وسمعت صوتها في ذهني، "الست

بحاجة إلى أن أكون ناقدة، فقد كان لديك كل هؤلاء الأشخاص الطيبين الآخرين الذين فعلوا ذلك من أجلك". لذا يمكنني فقط أن أجلس معك، وأتمنى لك الخير. مياو ."

استيقظ

إذن تريد أن تستيقظ؟

والذهاب إلى مكان ما للقيام بذلك.

لكن لا يوجد مكان نذهب إليه،

لا يوجد مكان يمكن الوصول إليه سيراً على الأقدام،

لن يوصلك أي طريق إلى هناك.

الإدراك هو ما أنت عليه الآن،

إنه هنا، وليس هناك.

لا مسارات، لا مشي، لا أهداف، لا مرشدين.

لماذا؟

عندما تعرف تلك الإجابة حقاً،

ستستيقظ

2006

العروض القادمة

"الكتب

التي نحتاجها هي تلك التي تؤثر فينا كما لو كانت مصيبة، وتجعلنا نعاني كما لو كنا نفقد شخصًا نحبه أكثر من أنفسنا، وتجعلنا نشعر كما لو كنا على وشك الانتحار، أو تائهين في غابة بعيدة عن كل مسكن بشري - يجب أن يكون الكتاب بمثابة فأس للبحر المتجمد بداخلنا." (فرانز كافكا)

الفصل الأول

الإعتراف

أرضية غير ثابتة

"أعرف نفسي؟ لو كنت أعرف نفسي، لهربت." (غوته)

أنا

ميت. لم أعد إنسانًا طبيعيًا. أظن أن هذا يجعلني غير طبيعي بطريقة ما، ولكن من خلال هذه النظرة الجديدة...

"انتظر"، قاطعني محرري وهو يرفع رأسه عن قراءة هذه المخطوطة. "لا يمكنك أن تبدأ كتاباً بادعاء أنك ميت."

"لمَ لا؟"

"حسنًا، من الواضح أنك لست ميتًا." أنت من يكتب الكتاب. وبالإضافة إلى ذلك، أنت تجلس هناك مباشرةً على الجانب الآخر من الطاولة أمامي.

أضم شفتي. "لا أقصد الموت من وجهة نظر الجسد." لا يزال الجسد موجوداً هنا. كنت أقصد الموت من وجهة نظر ما كنت أعتبره دائماً أنا، أو شخصيتي. ربما ليس ميتاً. لكن تلك الأشياء التي كنت أؤمن بها تماماً، لم أعد أستطيع أن أؤمن بها كلياً.

"عليك أن تشرح ذلك في بداية كتابك"، هكذا أجاب.

"لقد أخبرتك للتو."

28 مايو 2005

"يا إلهي، نحن الآن في ورطة." همست بتلك الكلمات بعد أن فهمت الموقف الذي يواجهنا. بغباء، اقتربت كثيراً من النهر الخطير داخل وادي جونستون، على بعد 20 ياردة فقط من أحد أكبر الشلالات الطبيعية في كندا. والأغبى من ذلك كله، أنني سقطت في الماء. بعد أن جرفني التيار، شعرت بالخطر الكبير، فبذلت قصارى جهدي لتقليد جوني وايسملر والسباحة عائدًا إلى صديقي كريس على الشاطئ. كان هذا الطرزان في حاجة ماسة للمساعدة. عند وصولي إليه، قمت بالشيء الغبي الثاني. سحبت منقذي على اليابسة إلى الماء معي، ومن ثم نطقت بالكلمات: "يا إلهي، نحن الآن في ورطة"، بينما جرفني تيار الماء إلى أسفل الوادي. توقف الزمن، يتحرك جزءًا من الألف من الثانية تلو الأخرى. توقف التفكير، وكل ما ظهر كان ما أسميه تجمعات من المعلومات، فقاعات من شيء يمثل فهمًا كاملاً، ولكنه ليس الفكر نفسه. ظهرت كاملة ومكتملة، ثابتة كما لو كانت لوحة أمام عيني، ثم تتلاشى أو تختفي - وتظهر المجموعة التالية. ما كنت أعتبره عادةً "عقلي" لم يكن موجوداً، ومع ذلك بدا أن شيئاً آخر أعمق بكثير يعمل.

في تلك اللحظة القصيرة جاء الإدراك: "إذن هكذا من المفترض أن أموت". من كان ليتوقع أن يكون الأمر هكذا؟ بدا الأمر مثيراً للسخرية لدرجة أنه من بين جميع الطرق الممكنة للموت، كانت هذه هي الطريقة التي سيحدث بها لي. وكان الأمر على ما يرام. لم تكن هناك رغبة كبيرة في الاستمرار في الحياة. كنت سأموت في غضون ثوانٍ قليلة، ولن يكون ذلك سوى نهاية قصتي، وسأكون في الصف الأمامي لأشهد ذلك. انتابني قبول تام، ومات شيء كنت أعرفه دائماً بأنه أنا. في تلك اللحظة حدث ما يمكنني وصفه بأنه نوع من التنزيل الحاسوبي. لثانية واحدة، شعرت وكأن كمية هائلة من البيانات قد وُضعت بداخلي. لقد كانت عملية طويلة لمراجعة هذه "الملفات" ومعرفة محتويات التنزيل.

في اللحظة التالية، بينما كانت المياه تجرفني نحو جدار الوادي، استدار رأسي لأنظر إلى كريس، وهو يسبح ببطء ليحافظ على ثباته في الجزء الأبطأ من التيار. وظهرت مجموعة جديدة من الأفكار، "حسنًا، إذا لم أخرج أنا، فكيف سيخرج كريس بحق الجحيم؟" كان الأمر أشبه بقوة جديدة تحركت وسيطرت على الجسد، مصممة على عدم السقوط من الشلالات. اصطدمت ساقي اليمنى بقوة بصخرة تحت الماء، مما أدى إلى انحراف الجسم قليلاً تجاه مساره باتجاه الضفة. فرصة مواتية. لامست قدماي القاع وبدأت بالزحف للخارج، وأنا أصرخ طوال الوقت على كريس "هنا، المنطقة ضحلة". عندما وصلت إلى الشاطئ، رأيت كريس يزحف للخارج أيضاً. لم يكن بحاجة إليّ.

بعد أن جلسنا بهدوء لمدة ساعة تقريباً، بدأنا في مناقشة وإعادة بناء التجربة التي مررنا بها كلانا. لقد انبهرنا ببعض الأشياء. أولاً، كانت التجربة مثالية للغاية. لم يكن من الممكن إضافة أي شيء إليها، أو إزالة أي شيء منها، لجعلها أفضل. حتى لحظة السقوط كانت مثالية. ثانياً، كان هناك اختلاف كبير في مفهوم الزمن في التجربة. يمكننا أن نشرح ساعة من تجربة الإدراك في ما استغرق، من الناحية الزمنية النسبية، بضع ثوانٍ فقط. ثالثاً، لقد تقبلنا، كلٌ بطريقته الخاصة، موتنا في تلك اللحظة، دون أي صراع لمحاولة إطالة أمده. وأدركنا كلانا أن ما زحف خارج ذلك الوادي لم يكن هو الشيء الذي سقط فيه. كنا أشياء جديدة، ولم يكن لدينا أدنى فكرة عما يعنيه ذلك. و ما زلنا.

على مدى ثماني سنوات سابقة، كنت أبحث عن "سر" مصر القديمة، ودرست معظم تقاليد الروحانية والتصوف - واعتقدت أنني وجدت إجابات. لكن السقوط في الوادي قلب كل شيء رأساً على عقب. لقد وضع ذلك سنوات بحثي تحت المجهر وأظهر أنني قضيت معظمها في بحث خفي لمحاولة التحقق من صحة آمالي. لقد جعلني السقوط أعيد النظر في كل شيء. لم أعد أتمتع بوضع مستقر منذ ذلك الحين.

على المدى القصير، ولمدة تصل إلى عام، ظهر وضوح عميق، وتم التعرف على العديد من أوهام العالم والمجتمع الروحي. لم يكن للخوف وجود. لكن كانت هناك مشكلة. وكما هو الحال دائماً، تكمن المشكلة في الأنا. إن الإدراك العميق يضر بالأنا، وبالتالي بعد أي صحوة يمكن فصل الكثير من الأشياء الزائفة، حيث يأتي الهدوء والوضوح. لكن على الرغم من تضرر طبقات الأنا، إلا أنها لم تُزال. من المذهل أن نرى كيف يعيد الأنا تنظيم نفسه بسرعة إلى شيء مختلف، ثم يعود للسيطرة بمزيد من الخوف والأهمية الذاتية أكثر من ذي قبل. للأسف، كان هذا هو الحال هنا.

المشكلة أنني أصبحت كسولاً. إن أي إدراك يكون قوياً ومحطماً وساحقاً للغاية - لدرجة أنه من السهل الاعتقاد بأنه لم يتبق شيء يمكن فعله سوى أن يكون المرء مثل رجل عجوز متقاعد يجلس على شرفته ويشاهد العالم يمر. كما قد يقول ريتشارد روز، لا يمكنك فقط أن تدرك شيئًا ما، بل عليك أن تصبح أنت ذلك الإدراك. يجب أن يستمر العمل، أو كما يقول معلمو الزن:"عندما تصل إلى قمة الجبل، استمر في الصعود". إن الوصول إلى إدراك ما، على أي مستوى - دون عمل مستمر لدمجه - من المرجح أن يؤدي إلى تشوهات الأنا. يُمارس جزء كبير من العمل الروحي على المستويين الجسدي والنفسي؛ وهما المجالان اللذان يستخدم معظم الباحثين الروحيين روحانيتهم لتجنبهما. إن جزءًا من العمل هو بالفعل الارتقاء إلى السحاب من أجل وجهات نظر وفهم جديدين، ولكن إبقاء المرء رأسه في السحاب بشكل دائم لا يؤدي إلى تطوير أي أساس متين.

رفع محرري، أندرس، نظره عن قراءته مرة أخرى وحدق بي.

"ماذا؟" سألته.

"هذا هو؟".

"هذا ما هو؟"

"هل اكتسبت سلطتك في كتابة كتاب عن الروحانية من سقوطك في وادٍ؟"

أفكر في المفارقة الكامنة في ذلك للحظة. "أجل، أعتقد ذلك"، ضحكت.

"هيا.

"حسنًا، أعني أنه كان هناك عقد من البحث والتقصي والتأمل قبل ذلك - تمارين وتضحيات واختبارات ولحظات جميلة وتوسيع الوعي - ولكن في النهاية، كشفت بضع ميكروثوانٍ من الوقت في الوادي أكثر مما كشفته كل السنوات العشر السابقة من العمل الشاق مجتمعة."

هز رأسه. "أنت تعلم أن هذا ليس ما يتوقعه معظم الباحثين الروحيين، أو ما يرغبون حقًا في سماعه." ليس هذا ما يقرؤونه في الكتب الرئيسية.

"بالضبط. بمعنى ما، بعد سنوات عديدة بدأت أدرك أن تجربتي واكتشافي في ذلك الوادي كانا حقيقيين. شككت في ذلك لفترة طويلة. لم تكن تجربة مماثلة لتجربة أي شخص آخر، ولم تكن أيضاً تلك الحادثة الجميلة المرجوة التي ستجعلني بطريقة ما أكثر تميزاً من الآخرين. لقد جاءني ذلك من كوني أحمق مهمل، بعد سنوات عديدة من خداع نفسي بأنني كنت "شخصًا روحانيًا للغاية". ثم اجتمع هذان الأحمقان، ولجزء من الثانية بينهما، جاء موتي، وجاء معه إدراك لم أكن أتوقعه أبداً. أعني إذا مر شخص ما بتجربة مطابقة تمامًا لما قرأه أو ما يأمله، فلا يمكنك أبدًا التأكد من أنها حقيقية وليست مجرد إسقاط تمني، أو خيالًا حققته لتشعر بتحسن. في الحقيقة، إلى أن يمر شخص ما بتجربة، حتى وإن كانت تحمل بعض أوجه التشابه مع تجربة شخص آخر، ولكنها لا تزال فريدة وغير متوقعة بطريقة ما، فلن يتمكن من معرفة ما إذا كانت كشفاً حقيقياً أم إسقاطاً للأنا. في الواقع، تكون الكتب من هذا النوع أكثر قيمة بعد حدوث التجربة، لأنها يمكن أن تساعد الشخص على فهم الكثير من الارتباك الذي يأتي بعد ذلك. لكن ما يتحقق في التجربة نفسها يتجاوز الكلمات، وأنا أحاول أن أخصص 200 صفحة، وأكثر من 100,000 كلمة للمساعدة في تسليط الضوء على هاتين الثواني بعد أن أصبح المرء أحمق. ولهذا السبب استغرق مني الأمر سنوات عديدة لتجميع هذه المخطوطة.

يضحك أندرس قائلاً: "100 ألف كلمة عن كونك أحمق ميت".

"كما تعلمون، هناك سبب وراء إعطاء الرقم صفر لشخصية الأحمق في التارو."

لا بد أن اعترف. نادراً ما أقرأ المقدمات. لا أعرف السبب. لقد أمضى المؤلف نفس القدر من الوقت في العمل على المقدمة، ولكن لسبب ما عندما أبدأ كتابًا جديدًا، أقفز مباشرة إلى الفصل الأول. لا معنى لذلك. لست متأكدًا مما يعنيه ذلك عني، لكنه أثر على قراري بالبدء بالفصل الأول. ومع ذلك، وبسخرية كبيرة أعلم، اعتقدت أنه ينبغي عليّ أن أقدم نفسي وهذا الكتاب.

يبدو أن لديك كتاباً روحياً بين يديك. تمامًا مثل أي من آلاف الكتب الأخرى التي تملأ رفوف المكتبات. أصبحت الكتابة الروحية وإلقاء المحاضرات اليوم تجارة رائجة. عموماً، يكتبها أشخاص يعتقدون أنهم مميزون. يكتب المؤلفون لإظهار كيف يمكنك أن تكون أكثر سعادة ونجاحاً وأهمية وحباً وتفرداً، أو كما هو الحال في الدين - أن يكون مقدراً لك مستقبل رائع بمجرد موتك. أنت تعرف شخصًا مميزًا، مثل المؤلف. بل إن البعض يعتقد أنهم قد تم اختيارهم ليكونوا متحدثين إلهيين أو معالجين خارقين. سوق الكتب الروحية يعج بالخبراء الذين يدّعون امتلاكهم "جميع الإجابات". كيف لنا إذن أن نثق بأن أيًا من المعلومات الموجودة هناك حقيقية، وليست مجرد لعبة أخرى من ألعاب الوهم؟ هل توجد طريقة لاختبار ما يعرفه شخص ما حقًا؟ وما الدافع الذي يدفعك لمواصلة قراءة كتابي؟

تميل الكتب الروحية الحديثة إلى أن تأتي في شكلين محددين. يُقدّم الكتاب الأول من وجهة نظر "أنا الخبير"، وهو مكتوب بطريقة مشابهة للكتب التي تتناول كيفية إصلاح ناقل الحركة أو زراعة الخضراوات الخاصة بك. تميل هذه الكتب إلى الوعد بأنه إذا اتبعت الصيغة المعروضة (عادة ما تكون بسيطة - التأمل، والهدوء، والعيش في اللحظة الحالية، والتفكير في أشياء سعيدة) فبإمكانك الوصول إلى مستوى من الكمال حيث يمكنك تحقيق جميع رغباتك. إن كيفية حصولهم على هذه السلطة لكتابة مثل هذا الكتاب أمر غامض أو غير مقنع بشكل عام.

أما النوع الثاني من الكتابة الروحية فيميل إلى أن يكون على شكل شبه رواية (إما خيالية أو سيرة ذاتية). في هذا النموذج، تتبع القصة النمط النموذجية الذي وضعه كارلوس كاستانيدا في ستينيات القرن العشرين. وقد شرح كتاب "جمال البدائي" ذلك على النحو التالي:

> "تتبع العديد من القصص الخيالية وشبه الخيالية نمطًا معينًا." أولاً، يشعر الراوي/المؤلف بأنه متحضر أكثر من اللازم أو يمر بمحنة مدمرة أو مشكلة في الحياة. ثم يلتقي الشخص بمعلم روحي محلي يغمر المؤلف في محيط الحكمة الروحية. ينطلق المؤلف/الراوي في رحلة روحية ويمر بمراحل من التأهيل، والتي عادة ما يتم إنجازها من خلال اختبارات بدنية أو أخلاقية صعبة، والتي يجتازها المرشح بشكل عام. والنتيجة النهائية هي التحول الكامل لوعي المتدرب. في النهاية، يخبر الشامان/المعلم الروحي المؤلف بأنه أو أنها أصبحت شخصًا مختارًا يتمتع بحكمة باطنية معينة يجب مشاركتها مع العالم الأوسع. بعد ذلك، ينخرط المعلم/المؤلف الروحي الجديد في المجتمع للمساعدة في حل مشاكل الحضارة الغربية، التي تواجه أزمة روحية وبيئية مستمرة. [1]

يدعي المؤلفون عمومًا أنهم يأخذون الممارسات القديمة ويحدثونها لاستخدامها في سياق حديث (وهي ببساطة طريقة أخرى للقول بأن هذه الممارسات مختلقة). إنهم يفتقدون الأسس الرئيسية التي استندت إليها الاحتفالات القديمة: الاتصال بكل الواقع المتجلي. إن اختلاق شيء جديد والادعاء بأنه ذو أصل قديم هو، بصراحة تامة، إهانة لحاملي الحكمة على مدى المئة ألف سنة الماضية. لماذا تكبد المؤلفون كل هذا العناء لتأليف قصة خيالية عن لقاء مع ما يسمى بجالب المعرفة؟ من المرجح أن السبب هو أنه إذا قالوا الحقيقة، فلن يشتري أحد بضائعهم - لذلك قاموا باختلاق قصة خيالية ليجعلوا أنفسهم ما تمنوا أن يكونوا عليه - مرشدًا حكيمًا ومهمًا. في كلا النوعين من الكتب، ادعى المؤلف أنه كان شخصًا ماديًا للغاية قبل أن يمر بـ "اللقاء"، لكنه الآن بعد ذلك أصبح "روحانيًا". لكن عندما تفحص كيف يدير هؤلاء الأشخاص حياتهم الحالية، يبدو أنهم أصبحوا أكثر مادية بكثير مما وصفوه في الأصل. وخاصةً وأنهم يروجون لورش العمل والأقراص المدمجة وأقراص الفيديو الرقمية والكريستالات وحمامات العلاج وقراءات الطالع ومدارس الطبيعة. بل إن البعض يذهب إلى حد بيع طقوس مثل خيام العرق أو رقصات

الشمس. ويحزنني أن أدرك مدى انتشار هذه الظاهرة. القصص الخيالية تبيع. كلما كان الوعد المقدم أكبر، زاد عدد المتابعين. يبدو أن قلة قليلة فقط هي التي تكتب بطريقة صادقة وصريحة، لا تسعى للحصول على أي شيء أو إقناع أي شخص، بل فقط لتدوين بعض الأفكار على الورق قبل أن تموت. هذه هي النصوص والأشخاص الذين آمل أن تبحث عنهم.

أريد أن أكون واضحاً. كتابي ليس كتاباً عني. لن يصورني هذا الكتاب كمعلم قديم، أو يسرد مبادئ مدرستي الغامضة الحديثة، أو يفصّل اكتشافاتي كشامان، أو راهب تبتي، أو كاهن غنوصي. لن يصورني ذلك بالضرورة كشخص لطيف. هذا عرض لمحاولتي التي استمرت خمسة عشر عاماً لفهم العالم الحديث الغريب من خلال النظر إلى القدماء. كان ماضيهم يتميز ببناء الأهرامات (وهو أمر لا يمكن القيام به اليوم)، من خلال رفع ووضع كتل من الحجر تزن 200 طن كما لو كانت مكعبات ليغو. القدماء الذين بنوا آثاراً لا تزال، بعد آلاف السنين من هجرها، تنبض بطاقة لا مثيل لها في العالم الحديث. زمن امتزجت فيه الهندسة المقدسة والرياضيات وعلم الفلك والطبيعة، مما خلق مزيجاً هائلاً من المعرفة والفن والهندسة المعمارية والحياة اليومية. ومع ذلك، فإن النصوص الرمزية المتبقية تحمل في طياتها شيئًا سحريًا للغاية، وهو شيء تتجاهله معظم الروحانيات الحديثة تحت غطاء من السكر الحلو. أصبحت محاولة كشف ما كانوا يعرفونه هاجسي.

كان العالم القديم (الذي استمر من خلال مختلف التقاليد الأصلية والشرقية والخيميائية الهرمسية) يحتوي على معلومتين أساسيتين. كان أولها أن هذا العالم الذي نعيشه ليس سوى وصف قائم على إدراك خاطئ، وأن هذا الإدراك قد تم/ولا يزال يتم تكييفه والتلاعب به بواسطة قوة خارجية وصفوها بأنها طفيلية. العالم الذي نعتقد أنه موجود وصلب، ليس موجوداً في الواقع أو صلباً على الإطلاق - فنحن نولد ونعيش ونموت في نوع من عالم الأحلام. نحن أيضاً، نحن حلم بقدر ما هو العالم الذي ندركه. ثانياً، أن هناك مدخلاً لتجاوز الكثير من هذا، ولكن الوصول إلى البوابة (التي اتضح بشكل متناقض أنها بلا بوابة) يصبح مهمة العمر. لم يكن الهدف من فنهم وعمارتهم أن يكونا جميلين، بل كان الهدف منهما أن يكشفا عن رسالتهم.

يوجد فراغ روحي في عالمنا الحديث، الذي أصبح أكثر "روحانية"، ولكنه في الوقت نفسه أكثر تشتتاً وضلالاً. لا أحد يغوص في أعماق نفسه حقاً، بل يلعبون لعبة السعادة الزائفة وهم يحدقون في هواتفهم الآيفون. وهذا هو السبب الذي دفعني إلى مواصلة العمل على هذه المخطوطة، والتي بدأت أولاً كسلسلة من الملاحظات قبل اثني عشر عامًا، والتي احتفظت بها أثناء بحثي عن الحضارات القديمة. مع ازدياد خبراتي الشخصية في هذه المجالات، أصبحت الملاحظات أكثر تفصيلاً، بينما اعتُبرت النصوص والتعاليم الروحية الأخرى مضللة. ربما أستطيع أن أذكر بعض الأمور بطريقة تساعد في توفير سنوات من الجهد الضائع على بعض الباحثين. أو على الأقل أن أستفيد من أخطائي الخاصة حتى لا أقع في فخاخ مماثلة لتلك التي وقعت فيها. يجب أن يكون كل مسار يسلكه المرء فرديًا لأن غرور كل شخص وشخصيته وصدماته الماضية ستكون مغلقة بشكل فريد. لا يستطيع الناس إلا أن يشاركوا ما فعلوه وما مروا به على الطريق، على أمل أن يكون ذلك مفيداً للآخرين. يبدأ الوهم عندما يعتقد شخص ما أن لديه صيغة محددة (يُعتقد غالبًا أنها الطريقة الوحيدة التي يجب على المرء أن يسلك بها الطريق الروحي).

"ينبغي على الناس أن يفكروا بشكل أقل فيما يجب عليهم فعله، وأكثر فيما يجب أن يصبحوا عليه." (مايستر إيكهارت)

لقد قابلت في حياتي العديد من الأشخاص ذوي النفوذ والصراحة الشديدة. أحدهم كان بيونغ تشول بارك (الذي كنا ندعوه السيد بارك)، وهو معلم زن كوري قابلته في عام 1998. بينما وصف السيد بارك نفسه بأنه معالج، فقد ادعى أنه غير مهتم بإصلاح الجسد، بل بما أسماه "شفاء النفس"، لتطهير ما أسماه "الظلام والسموم من قلوبنا". إن القيام بذلك سيسمح لنا بالوصول إلى مكان من المعرفة وصفه بأنه "لا شيء سوى لا شيء". كما زعم ريتشارد روز أن المعجزات تحدث عندما يفكر العقل في "لا شيء سوى لا شيء". بالطبع، عندما كنا ندرس مع السيد بارك، حاولنا جميعًا "عدم التفكير في أي شيء"، الأمر الذي جعله يضحك على حماقتنا. هذا البيان يشبه بيانًا يُنسب إلى سقراط، حيث أن كلمة "لا شيء" المستخدمة ليست شيئًا يعتقد عقلنا الأناني العادي أنها عليه. لا يمكن فهم مثل هذه التصريحات أو استيعابها إلا من خلال ما هو أبعد من العقل العادي. لقد حالفني الحظ

أيضاً بمقابلة وقضاء بعض الوقت مع العديد من المعالجين من السكان الأصليين الهنود. سأشارك قصص جميع هؤلاء الأشخاص مع استمرار هذا الكتاب.

كان العديد من المؤلفين مفيدين للغاية في بحثي، وأبرزهم كتابات ريتشارد روز. شعرتُ بأن صدق كتاباته (بل وصدمتها في الواقع) كان بمثابة هدية عندما عثرت عليها بعد الوادي. كان هو الشخص الوحيد تقريباً الذي لم يحاول إغواء الجماهير بوعود كاذبة، حتى يمنحوه المال والمكانة والولاء. كان يقول الأشياء كما يراها، وهو يعلم أن معظم الناس لن يعجبهم كلامه. استنتج في وقت مبكر أن حياته لا تستحق العيش إذا لم يكن يعرف من يعيش، ولماذا، ومن يموت. كيف يمكن للحياة أو الموت أن يكون لهما أي معنى دون معرفة هذه الإجابات بشكل كامل؟ لقد استغل كل ثانية من حياته للبحث عن هذه الإجابات في أي مجموعة أو فكرة أو سبيل اعتقد أنه قد يكون ذا قيمة. يمكن العثور على نتائج بحثه في كتب مثل "علم نفس المراقب". كان روز فريدًا أيضًا ليس فقط في قدرته على تقديم هذه المادة، بل في أنه عاشها. بشكل كامل وتام. كان روز جذابًا للغاية بالنسبة لي لأنه أقرب تمثيل وجدته لتعاليم السيد بارك.

ومع ذلك، أجد أن روز أكثر وضوحاً ومباشرة في محاضراته المسجلة مقارنة بكتاباته. يمتلك أعضاء آخرون في المجموعة التي أسستها روز (مؤسسة TAT) ثروة من الإرشادات والرؤى المنشورة. أعتبر أطروحة الدكتوراه بعنوان "الطريق إلى الحقيقة من خلال الذات" لجون كينت، [2] والتي تستعرض نظام روز، أفضل وأكثر الأعمال الروحية سهولة في الوصول إليها التي نُشرت في المائة عام الماضية. بغض النظر عن المشكلة أو التحدي، فإن أفضل مكان لبدء الفحص الروحي هو قراءة أعمال كينت أولاً. قد تساعد كتب أخرى (ومحاضرات) لأشخاص مثل آرت تيكنور، وبارت مارشال، أو شون نيفينز في إيصال الرسالة التي قدمها روز بلغة أسهل للفهم. كتابي ليس إلا إضافة إلى هذه النصوص.

وجدت أن رسالة روز كانت أيضاً مشابهة بشكل ملحوظ للكتابات الغنوصية الشهيرة المعروفة باسم مخطوطة نجع حمادي. لم تكن هذه المجموعة منظمة مسيحية مبكرة كما هو شائع، بل كانت أقرب إلى نقيض الدين الحديث - مثل الزن أو الأدفايتا المتشددة. أشعر أن مشاركة وجهة النظر الغنوصية من خلال هذا الكتاب ستساعد في منح الباحثين الغربيين أساسًا أصيلًا في هذه المادة الروحية (يحتوي الملحق على نظرة عامة). أطلق روز على كتابه الأول اسم "أوراق الألبيجين" نسبة إلى الكاثاريين الغنوصيين (الألبيجين) في جنوب فرنسا في القرن الثاني عشر، الذين أحرقوا على الخازوق في أول إبادة جماعية في العالم الغربي، لاعتقادهم أن الرجال العاديين (والنساء أيضاً، وهو أمر صادم في ذلك الوقت) يمكنهم الوصول إلى حقيقة الذات دون الحاجة إلى كاهن أو منقذ كوسيط. من المرجح أن الكاثاريين كانوا آخر بقايا تعاليم الأسرار المصرية القديمة، وهم أحفاد مباشرون لغنوصيي نجع حمادي، وربما كانوا يحملون السر المقدس المعروف مجازيًا باسم الكأس المقدسة. تُعدّ منطقة جنوب فرنسا موطنهم الأصلي محور دراستي الأخيرة. وقد قارنت كلتا المجموعتين (الغنوصية والكاثارية) الواقع بمحاكاة ثلاثية الأبعاد محكمة، وأن المرء يحتاج إلى جمع كل طاقته مع مرشده الداخلي (المسمى المسيح) للتحرر منه. كلاهما زعم أن الناس في عالم الأحلام كانوا نائمين (وصفنا روز بالروبوتات المنومة مغناطيسياً) لأننا نؤمن بواقع زائف. فقط بالابتعاد عن هذا الزيف يمكن للمرء أن يبدأ في رؤية ما هو "غير زائف".

ومن المثير للاهتمام أنني وجدت كاتباً معاصراً آخر يقول أشياء مماثلة، وكان ذلك كارلوس كاستانيدا. على الرغم من أن كاستانيدا قدم لقاءاته من خلال التفاعل مع شخصية خيالية (دون خوان)، إلا أنه كان لديه إمكانية الوصول إلى تعاليم عميقة حول تكوين الواقع. على عكس الكتاب الذين جاؤوا بعده والذين استخدموا أسلوبه الأساسي لتأليف قصة لأنفسهم لتبرير تميزهم غير المستحق، لم يكن كاستانيدا يتبع مخططًا، بل كان يصنعه. كان كتاب "تعاليم دون خوان" هو الكتاب الأول الذي جعله مشهوراً، والذي أشعر أنه ليس فقط أسوأ كتاب في السلسلة، بل أصنفه كواحد من أسوأ الكتب الروحية التي كُتبت على الإطلاق. كونه حظى بهذا التقدير العالي (وخاصة من قبل ثقافة المخدرات في الستينيات) هو بمثابة تذكير بعدم اتباع ما يعتقده الأغلبية بشكل أعمى أنه جيد أو ذو قيمة. لكن يبدو أن شيئاً ما قد حدث لكاستانيدا بعد كتابة تلك الأطروحة. وبعد بضع سنوات نشر كتاب "واقع منفصل"، ثم "رحلة إلى إكستلان"، ثم "حكايات القوة"، متخلياً الآن عن الحاجة إلى المخدرات في البحث الروحي. بطريقة ما، توصل كاستانيدا إلى الحكمة القديمة التي كان يتظاهر بمعرفتها في كتابه الأول. كيف حدث هذا، ولماذا، ومن الذي قام به، لا يزال الأمر مجهولاً. ما فعله هو أنه أخذ فهمه الجديد ودمجه مع شكل كتابه الأول (معلمه الخيالي). إذا لم يأخذ المرء الكتابات حرفياً، بل كإشارات داخل رواية (كما هو الحال في موبي ديك، أو صورة الفنان في شبابه، أو شرلوك هولمز)، فإنه يمكن

الكشف عن القيمة الكامنة فيها. لم يبدُ أن كاستانيدا كان قادراً على عيش ما كتبه شخصياً، إذ أصبحت حياته غريبة للغاية بمرور الوقت. ومثل كثير من الناس الذين يلامسون الحكمة، إذا لم يتم التعامل مع هياكل الأنا، فقد ترتد عليهم بآثار مدمرة. لكن عمله كان بمثابة حافز لي لطرح سؤال قوي للغاية، وهو: "إذا كان العالم من حولي هو فقط بالطريقة التي أعتقد أنه عليها، فماذا سيحدث للعالم إذا توقفت عن التفكير؟" ليس المقصود أن يكون لديك عقل جميل أو عقل سعيد، بل أن تكون بلا عقل. ما حدث عندما وقع ذلك سيشكل فصلاً في هذا الكتاب.

كلما تعمقت في دراسة روز وكاستانيدا والمخطوطات القديمة، كلما تأكدت بشكل غريب من صحة بعضها البعض، و(أو على الأقل جزئياً) من تجاربي الخاصة. وعلى هذا النحو، شعرت أن مساهمتي المتواضعة في هذا المجال هي أن أقدم للمهتمين كيف تشير هذه المصادر ذات الصلة، التي تفصل بينها آلاف السنين، إلى نفس المواضيع، ولكن من زوايا مختلفة قليلاً. لم يخش أي منهما مناقشة الجانب المظلم من الثنائية بقدر ما ناقش الجانب المضيء. وهذا في رأيي هو السبب في أن تعاليمهم تصبح أكثر قيمة، فلا يمكنك الاختباء من جزء من الواقع لمجرد أنك قد لا تحبه.

> "لا يمكن الوصول إلى الوعي بدون ألم." سيفعل الناس أي شيء، مهما كان سخيفاً، لتجنب مواجهة ذواتهم. لا يصل المرء إلى التنوير بمجرد تخيل أشكال النور، بل بجعل الظلام واعياً. (كارل يونغ)

إن جزءًا مما استغرق مني وقتًا طويلاً لإنهاء هذا الكتاب، لم يكن فقط كيفية الكتابة والعرض بوضوح، ولكن أيضًا تحديد ما الذي تم إدراجه في هذا الكتاب وما لم يتم إدراجه. إن إضافة كل التفاصيل والقصص الشخصية والتمارين كان سيجعل الكتاب يتجاوز 500 صفحة. كان عليّ أن أختار. وهكذا أصبح هناك كتاب تمهيدي، يتكون من حوالي 80 صفحة (الفصول من 1 إلى 4) أحاول فيه عرض وجهة نظري بأوضح ما يمكن. ثم تأتي خمسة فصول لاحقة يبلغ طول كل منها حوالي 100 صفحة، وهي محاولتي لإضفاء عمق على العمل. وأخيرًا، يحتوي هذا الكتاب على ملحق يتضمن معلومات مفيدة كان من الممكن أن تعيق سير القراءة لو تم وضعه في صلب الكتاب. تبين أن عدد صفحاته حوالي 70 صفحة. وأخيراً، هناك 150 صفحة لم تُدرج في هذا الكتاب، ولكني جمعتها كعمل إضافي يمكن طلبه بعنوان "مواد إضافية". ومن هنا تأتي قصة ما تحمله بين يديك الآن وتقرأه.

"إذن ما هي وجهة نظرك من كل هذا؟" ألقي نظرة على محرري بعد أن انتهى من قراءة الفصل الأول. "أتعلم، لماذا كتبت هذا الكتاب؟"

"كان هدفي هو إضاعة وقتك الثمين، وإبقائك عالقًا في الشرفة الخلفية طوال فترة ما بعد الظهر." يعقد حاجبيه في اشمئزاز مصطنع. "يأتي هذا الكتاب نتيجة سنوات من البحث لمعرفة مدى محدودية معظم جوانب الروحانية - حسنًا، ليس عديمة القيمة تمامًا لأن هناك بعضًا منها - ولكن دعونا نقول فقط إنها ذات قيمة محدودة للغاية." إن التعاليم والمعلمين هم في الحقيقة من المستوى الثاني أو الثالث، لكنهم يتظاهرون ويبيعون أنفسهم كما لو كانوا على مستوى الجامعة. إن العالم الروحي الموجود هناك أشبه بلعبة أطفال تعتمد على الرياضيات الأساسية مقارنة بالطريقة التي يقدمها بها القليلون الذين تجاوزوا تلك المرحلة بالفعل. كيف قدمها لي الوادي. إن الروحانية والدين الحديثين موجودان لإبقاء السكان المنومين مغناطيسياً في حالة تنويم مغناطيسي، وليس لإخراجهم من هذه الحالة كما يدعيان.

"إذن، الروحانية هي مجرد السير نائماً في الحياة؟"

"إلى حد كبير."

"إذن ماذا يوجد غير ذلك؟"

"الانتقال من شخص يمشي أثناء نومه إلى شخص سئم من السينما والمسرح وأكشاك الفشار - ويقرر أخيراً الخروج ورؤية ما تحت الشمس." في طريقنا لتحقيق ذلك، لدينا أصدقاء ومساعدون، ولكن في الواقع المعلم أو المساعد الحقيقي الوحيد الذي نتعلم أن نثق به هو أنفسنا. لكن من هو بالضبط هذا "الذات" الذي يجب أن نتعلم أن نثق به؟ ماذا لو كانت الذات التي نستمع إليها ذاتاً زائفة؟ إذن، ما فائدة أي معلومة نحصل عليها من أنفسنا حتى نتأكد من صحتها أو خطئها؟ أبتسمت.

"وهذا ما سيشرحه كتابك."

"أظن ذلك. ببطء. " أمسكت بوعاء ممتلئ بجانبي وقدمت بعضاً منه لأندرس، "هل تريد بعض الفشار؟"

والآن حان دوره ليبتسم.

---

1 زناميِنسكي، أندريه، جمال البدائي.

2 يمكن العثور عليه مجانًا في قسم التنزيل على searchwithin.org

الفصل الثاني

البحث

ماذا تعرف؟

"لا يمكن للمرء أن يعرف الله، حتى يعرف نفسه التي تبحث عن الله. يجب أن تكون مستعداً لإيجاد ما هو كائن، لا ما ترغب في إيجاده، حتى لو كان ذلك النسيان." (ريتشارد روز)

هناك

خطب ما... خطب خطير للغاية. أنت تشعر بذلك. قد لا تكون متأكدًا مما هو: نفسك، ظروف حياتك، عائلتك، المجتمع، العالم، الكوكب، الكون. لكن هناك شيء ما ليس على ما يرام. إن الطريقة التي طُلب منك أن تصدق بها الأشياء لم تعد مقنعة. يوجد شرخ في الحاوية. وحتى لو لم تستطع رؤية التسرب، فإنك تشعر بأن ما يتسرب هو قوة حياتك. حيويتك. بل ربما نفسك/روحك نفسها. لهذا السبب تبحث. لديك أسئلة. المشكلة تكمن في عدم وجود العديد من الإجابات الحقيقية المتاحة.

وعود فقط.

ليس لدي الكثير من الإجابات أيضاً، لكن لدي بعض "الإجابات المضادة". يتم العثور على أي نوع من الحقيقة من خلال البحث عما هو غير صحيح - ثم إزالته. في النهاية، كل ما لا يمكن إزالته أكثر من ذلك - بغض النظر عن مدى غرابة أو صدمة أو متعة ما تبقى - هو ما هو كائن.

إذن، ما هو البحث الروحي؟ ينبغي أن يكون هذا هو السؤال الأساسي.

بحسب التعريف، فإن أي شخص يسعى يبحث عن شيء ما. تكمن المشكلة في أن معظم من يخوضون رحلة البحث الروحي يعتقدون بالفعل أنهم يعرفون النتيجة النهائية أو ما ستكون عليه. عادة ما يتم تصويره أو تخيله على أنه شيء دافئ وسعيد. الحب، النعيم، الكمال، السيطرة، الأهمية، القوة، الخلود. لكن السعي بدافع ذاتي نحو الشعور بالتحسن ليس هو نفسه البحث الحقيقي عن الإجابات.

> بالطبع، إذا كان معظمهم صادقين بشأن ذلك، فإن البداية لأي شخص لم تكن البحث عن الله أو عن مثال أو حالة سامية، بل عن الهروب من السخط والألم العميقين. وهكذا سيبدأ المسار الروحي حقًا عندما يتعب المرء أخيرًا من محاولة الحصول على شيء أفضل "هناك" ويحاول بدلاً من ذلك أن ينظر عن كثب إلى ما نحاول الفرار منه. (إيدي ترافرسا)

عادة ما يحدث البحث الروحي كنوع من المساومة. وتميل المفاوضات إلى اتخاذ نبرة مألوفة، أنانية. فعلى سبيل المثال، إذا أصبحنا لطفاء ومسالمين وحكماء، فإن الكون سيعطينا ما نريده. بمعنى آخر، إنها مجرد أداة أخرى للحصول على السيارات أو المنازل أو العلاقات. أحد الأسباب الرئيسية التي يقول المعلمون إن السعي يمثل مشكلة هو أن الناس، حتى على أعمق مستوى، ما زالوا يسعون بشكل معتاد للحصول على نوع من المكافأة المادية، أو لتحقيق رغبة شخصية أنانية.

> يصبح البحث، بحكم الأمر الواقع، وسيلة لتشتيت الانتباه عن الشيء الذي يحتاج إلى النظر فيه حقًا.

علينا أن نواصل توجيه الانتباه إلى الشخص الذي يسعى في المقام الأول، وأن نسأل بصدق وبشكل مباشر لماذا نفعل ما نفعله. ولهذا السبب لن يبدأ البحث الروحي حقًا إلا عندما نعجز عن الهروب من أنفسنا. الجميع يريد أن يبدأ الأمر برؤية رائعة أو شعور ملهم. ومع ذلك، نادراً ما تبدأ رحلة روحية حقيقية إلا بعد أن تتغلغل خسارة كبيرة أو معاناة أو خيبة أمل في وجودنا. بدأت اللحظة الفعلية لبدء دراسة تعاليم الحكمة القديمة في حالتي في عام 1997 (كما سيتم مناقشته لاحقًا). لكن الطريق بدأ فعلاً في عام 1994. في ذلك الوقت، قُتلت صديقته السابقة، جوان هايمبيكر، في قضية قتل أصبحت قضية بارزة في كندا. اتصل بي صديق قبل الساعة السادسة مساءً بقليل ليحذرني مما سأراه كخبر رئيسي في الأخبار. أتذكر وقوفي هناك، في حالة صدمة صامتة، وأنا أشاهد قصة شخص ذي قيمة كبيرة بالنسبة لي انتهت حياته بشكل مأساوي. غبت عن الوعي لبضع ساعات. كان عقلي يُحلل الأمور.

لقد تغير شيء ما في تلك اللحظات. كان موتها بداية تحطيم مجموعة كاملة من الحكايات الخيالية التي كنت أتمسك بها دون أن أدرك ذلك. كان أحدها الاعتقاد بأنه إذا عملت بجد، وحصلت على بعض الشهادات الجامعية، وكنت شخصًا لطيفًا نسبيًا، فإن قوة ما ستوفر لك حياة جيدة. لكن فجأة، رحل أحد ألمع وألطف وأجمل الأشخاص الذين عرفتهم في سن الثالثة والعشرين. لم تستطع المعتقدات الداخلية التي احتفظت بها أن تصمد أمام التجربة الفعلية للواقع الفوضوي. واقعٌ كان من الواضح فيه على الفور كيف أن تلك المعتقدات لا تحدد نجاح أي شخص أو فشله. ما الذي حدد تلك الأشياء؟ انفجرت عملية الاستكشاف الداخلي بشكل غير متوقع في الداخل.

ومع ذلك، لم تكن هناك قراءة للنصوص الروحية، وبالتأكيد لم يكن هناك تأمل. بمعنى آخر، لم يحدث أي شيء يمكن تصنيفه من قبل المجتمع الروحي على أنه "روحي". كل ما حدث هو تساؤل داخلي عميق ومكثف حول العديد من آمالي ومعتقداتي التي طالما تمسكتُ بها. إن ما وصفته للتو هو جزء كبير من البحث؛ وهو الجزء الذي يتم تجاهله بشكل عام من قبل كل من يسير على الطريق.

> "لكي تكون الحقيقة فعالة، يجب أن تخترق كالسهم، وهذا من المرجح أن يكون مؤلماً." (وو وي وو)

الساعة حوالي السابعة مساءً. المقاعد تمتلئ تدريجياً. ما الذي أفعله هنا؟ كان بإمكاني أن أكذب وأقول إنني مشغول، لكن ها أنا ذا. "هنا" هي محاضرة ساتسانغ ألقاها أحد الأسماء الكبيرة في العالم الروحي. هذه الشخصية هي المفضلة لدى صديقة عزيزة عليّ، والتي طلبت مني أن أرافقها. أشعر دائمًا بالحماس لإمكانية سماع شخص يتحدث وهو متجذر في المعرفة. لكن العثور على واحد يشبه أن يُطلب منك لعب جولة غولف في ملعب أوغستا الوطني - فهذا يتطلب حظاً كبيراً للغاية. يوجد حوالي ستين شخصاً في الغرفة، معظمهم يجلسون ويبتسمون. لا يبدو أن هناك الكثير من "المبتدئين" مثلي هنا.

"هل أنت متحمس؟" يسألني صديقي.

"عن ماذا؟"

"وجودك هنا، للاستماع إلى هذا الحديث."

"بكل تأكيد"، بتعبير آخر لمايكل سكوت من مسلسل *"The Office"*.

أجلس في المقعد الأخير من الصف، لأتمكن من الهروب بسهولة. أنا لا أكتب عن هذا الحدث لأظهر مدى معرفتي. بل إن الهدف هو أن نسأل جميعاً: "ما مدى معرفة الأشخاص الذين نثق بهم ليكونوا مرشدينا الروحيين؟" تُعدّ الروحانية من أسرع القطاعات نمواً في الغرب. المرأة التي أنتظر سماع ردها الليلة لديها خلوة لمدة أربعة أيام بتكلفة 500 دولار للشخص الواحد. حضر ستون شخصاً. هذا يعني 30 ألف دولار لمن يقوم بالحسابات في المنزل - ومن المشكوك فيه أن هذه الرسوم تغطي تكاليف السكن والطعام، والتي ستكون إضافية. وبعبارة أخرى، من المرجح أن هذا المبلغ الضخم ذهب بالكامل إلى المعلم. عمل جيد لقضاء عطلة نهاية الأسبوع إذا استطعت إنجازه. لكن إذا جعلت من التوعية مشروعاً تجارياً، فأنت بحاجة إلى منتج لبيعه. هل ما يُباع هو الحقيقة؟ أم أن الأمر ببساطة هو ما سيشتريه الناس؟ ما هي الحقيقة أصلاً؟

الحقيقة كلمة كبيرة. لكل شخص حقيقة - حقيقتي، حقيقتك، إلخ. ومع ذلك، فإن هذه الحقائق الصغيرة المتعلقة بكيفية عيش الحياة تستند إلى التصورات والآراء الفردية. ونتيجة لذلك، فهي في الحقيقة معتقدات. ربما يكون اعتقاداً عاطفياً قوياً، ولكنه اعتقاد على أي حال. لكن الحقيقة لا تتعلق بالاعتقاد، أو حتى بالمعرفة أو الفهم. تصبح أنت الحقيقة. الحقيقة ليست في مكان ما هناك. ولا يتعين علينا معرفة كيفية الوصول إلى هناك للحصول عليه. الحقيقة هنا. لذا بدلاً من التحرك إلى أي مكان، يجب علينا أن نوجه وعينا لندركه في النهاية. الحقيقة ليست حقيقة إلا إذا لم يكن هناك انفصال عنها. لا يعرف المرء اليقظة عندما يصبح مستيقظاً، بل عندما يكون الشيء الوحيد الذي يدركه هو اليقظة.

لقد تم تقديم اليقظة، وخاصة بالنسبة للغربيين الذين يملكون المال، على أنها تعاطف وحب ووحدة وسعادة وانعدام للعقل ومجموعة مشكوك فيها من الحالات التي يُفترض أنها لا تحتوي على المزيد من المشاكل. لقد اندمجت هذه الفكرة أيضاً في عقلية الاستحواذ، مثل العديد من الأشياء الأخرى التي تبدو رائعة والتي يمكنني الحصول عليها (مثل زيادة في الراتب، أو سيارة بورش، أو عملية تكبير الثدي) والتي ستجعل حياتي أفضل. لكن على مدى قرون كانت هناك رسالة أخرى، وإن كانت أقل شعبية: وهي أن اليقظة هي ببساطة الكشف عن أنه لا يوجد إلا واحد. "إذا سعيت بسعي كامل، فستعرف الخير الذي فيك؛ وهكذا ستعرف نفسك أيضًا، فهو مدرك من قبل ذلك الواحد، ومن قبل من هو مدرك." [3] ليس بمعنى "نحن جميعًا مترابطون" أو الوحدة . لكن واحداً. مطلقا. لا ثاني - وبالتالي، لا زمان ولا مكان. لا يوجد ضمير "نحن" في كلمة "واحد". لا يوجد "أنا" في كلمة "واحد". إنها الحقيقة الصادمة أنه لا يوجد ذات عليا، ولا ذات طفولية، ولا ذات حقيقية، ولا ذات أفضل - بل لا توجد ذات على الإطلاق. إن مصطلح نيرفانا البوذي لا يعني السعادة، بل يعني في الواقع التوقف أو الفناء. ينتهي الألم عندما يدرك المرء أنه لا يوجد أحد ليعاني. "أنا" و"العالم" وهميان. إذن من سيستفيد من شراء ما يبيعه هذا البائع؟ ألا ينبغي أن يكون هذا سؤالاً جوهرياً؟ ومع ذلك، ومن المفارقات، أنه في الوقت نفسه لا يجب تجاهل العالم أو التحديات التي يواجهها (سواء كانت وهمية أم لا). لأن القيام بذلك (وهو ما يسمى بالتجاوز الروحي) يمكن أن يكون مدمراً تماماً كما لو تم التركيز بشكل كامل على العالم المادي حصراً.

"حقا لم أحقق شيئاً من التنوير الكامل." (بوذا)

جميعهم متساوون (صخرة، شجرة، كيان غير مرئي، أنا أو أنت). عندما فهمت أخيراً لماذا كل شيء متساوٍ، حينها فقط تمكنت من الوصول إلى مكان ما. لكنني وجدت أيضاً أنه لا يوجد مكان أذهب إليه! كما يقول المثل، ثمن الحقيقة هو كل شيء. لكن لا أحد يعرف حقيقة كل شيء حتى يصل إلى كشك تحصيل الرسوم ويضطر إلى دفعها. الحقيقة متاحة لك الآن، أينما كنت - بغض النظر عن وضعك الحالي. هل أنت مستعد لاتخاذ الخطوة التالية؟ ما يزيد الأمر صعوبة هو أنه، بشكل عام، لا يبدو التقدم خطوة للأمام وكأنه يحدث أثناء حدوثه. بدلاً من ذلك، يبدو في كثير من الأحيان أننا نتراجع خطوتين إلى الوراء.

لقد كنت ما أسماه كاستانيدا "متأثرًا بالناغوال" (عندما يتجلى الروح وينزل علينا بشكل غير متوقع) لأول مرة في عام 1997. استغرق الأمر مني سنوات لأفهم معنى هذه العبارة. ومع ذلك أؤكد لكم أنه لا يمكن نسيان ذلك الحدث، وكذلك الشعور الذي دفعني للبحث عن شيء آخر. كان ذلك في مارس 1997، في نفس وقت عيد ميلادي الثامن والعشرين تقريباً. في ذلك الوقت، لم أكن أملك سوى القليل من المعرفة بالأمور الروحية. تخرجت من الجامعة عام 1993، وبعد ذلك أخذت إجازة لمدة عام بسبب فشل مشروع تجاري واضطرابات عائلية. ثم، بعد مقتل جوان، هربت لمدة عام إلى أستراليا - فقط لأعود إلى كندا في عام 1995 لأعاني عامين آخرين من محاولة أن أصبح كوميديًا في تورنتو. لم يكن هناك شيء في حياتي يجلب لي أي فرح. كانت جميع "ألقابي" و"هواياتي" عاجزة. والأسوأ من ذلك كله، أنني مع مرور الوقت أصبحت أكثر لؤماً وتلاعباً. تدهورت علاقاتي من سيئة إلى أسوأ. لقد عاملت آخر امرأة كنت أواعدها (ديان)، وكذلك إحدى أفضل صديقاتي (هولي) معاملة سيئة للغاية لدرجة أنني تساءلت "ماذا حدث لي؟" أينما اتجهت، رأيت أناساً يبدو عليهم التوتر والتعاسة. كنتُ أنا نفسي مفلساً وغاضباً. كنت في أسوأ حالاتي - ومع ذلك، ودون أن أدرك ذلك، كانت الظروف مثالية. كان تحولي الكبير على بعد يوم واحد فقط، ولكن كيف لي أن أعرف؟

عدت إلى منزل والدتي في أوتاوا، وشعرت بفشل ذريع. في عيد ميلادي، كنت أقلب قنوات التلفزيون في غرفتي. كان الوقت حوالي الساعة 8:10 مساءً، وقمت بتشغيل فيلم وثائقي من إنتاج نوفا على قناة PBS بعنوان "هذا الهرم القديم". على الرغم من أنني سأكتب لاحقاً كتاباً يرفض معظم ما قيل في ذلك الفيلم الوثائقي، إلا أنني سأظل أشعر بالامتنان لهذا البرنامج. لقد أنقذ حياتي - أو بالأحرى، أعاد لي حياتي. أثناء مشاهدتي له، عرفت دون أدنى شك أن الحكمة القديمة ستصبح محور حياتي. لم أشعر إلا بشيء واحد: كان عليّ الوصول إلى الجيزة داخل الهرم الأكبر - مستعداً تماماً ومجهزاً بالمعرفة قبل الذهاب. لقد قطعت على نفسي وعداً. كنت مستعداً للتضحية بكل شيء من أجل ما كان على مصر أن تريني إياه. تم التوجه نحو أي شيء بدا مفيداً لمعرفة مصر القديمة. تم التخلي عن كل ما لم يكن مناسباً. بعد سبع سنوات - في نفس اليوم، في عيد ميلادي الخامس والثلاثين - كنت هناك، داخل الهرم الأكبر.

قال لي براد، وهو رجل من السكان الأصليين كنت أزوره أحياناً، في وقت لاحق: "لقد كان لديك لقاء مع الروح". وتابع قائلاً: "لقد منحك الروح فرصة أخيرة مع ذلك البرنامج التلفزيوني". "كان الأمر متروكًا لك، لروحك، لتجده، وتراقبه، وتستوعب الشعور." سيتدفق ذلك الشعور من خلالك لتفعيل نيتك. كنت تنوي في تلك اللحظة أن تكرس حياتك لتعلم الحكمة القديمة. وافقت كل خلية في كيانك وأرسلتك في طريقك. وهذا أمر جيد أيضاً. لقد هيأ لك القدر مرضاً عظيماً، وهو الاكتئاب، كشعور بتحطيم عالمك، ليجعلك تتوقف عن التسرع، وتذهب للبحث في داخلك. حتى الموت توقف ليراقب قرارك. هل ستغلق الباب وتمضي قدماً دون أن تنظر إلى الوراء؟ ثم اتخذت قرارك، وانتهت حياتك كرجل عادي، في عالم عادي، ترغب في أشياء عادية. لم تعد موجودة. لكن أنت أيضاً لم تعد موجوداً. لكنك ما زلت لا تفهم ذلك... بعد."

يكمن السر في رؤية الاكتئاب واليأس كجزء من العملية - وهو أمر يصعب القيام به، بصراحة، عندما تكون في خضمها. معظم الناس، عندما يمرون بهذه المرحلة بالذات، ينطلقون في نوع من البحث الروحي. لكنهم لا يلتزمون بأي شيء عندما يتعلق الأمر بالحقيقة. ما يريدونه حقاً هو أن يشعروا بالراحة وأن يشعروا بأن كل شيء على ما يرام مرة أخرى. بدلاً من ذلك، يجب على المرء أن يرى أن هذا الواقع أشبه بمستشفى للأمراض العقلية. ليس بهدف إصلاحه أو جعله جميلاً. بل بالأحرى، أن ندرس بصدق لماذا هذا العالم على ما هو عليه.

إن اتخاذ الخطوة الأولى يعني جعل المجهول جزءًا من وجودنا لحظة بلحظة. وصف كارلوس كاستانيدا ذلك بأنه قفزة للهاوية. يرمز إلى هذه الخطوة شخصية الأحمق في التارو، وهو يخطو بسعادة نحو النسيان. إن القفزة إلى الهاوية ليست النهاية كما يعتقد الناس (أو يأملون) أنها كذلك، بل هي مجرد البداية. عندما تحلم حلماً رائعاً، لا تريد أن تستيقظ. كل ما نريده هو أن نستيقظ ونحن في خضم كابوس. لكن رؤية الواقع ككابوس يتعارض مع كل ما تم تلقيننا إياه منذ الولادة. للتحرك نحو طريق الحقيقة، يجب على المرء أن يتخلى عن السلام والسعادة. ونتيجة لذلك، من المرجح أن تصبح حياة المرء أكثر صعوبة لفترة طويلة. إن النظر إلى الداخل هو المكان الذي يمكن فيه العثور على كل شيء، ومن ثم إدراكه شخصياً. في هذه المرحلة، ينبغي أن نسأل: أين في الداخل؟ داخل ماذا؟ يفترض أن المقصود هو الجسد. إن جلدنا، بطريقة ما، هو شكل من أشكال الخط الفاصل. لكن هل أنا هذا الجسد؟ وإلا، فماذا يعني الدخول إلى الداخل؟ ستفشل جميع ممارسات الوساطة حتى يتم استيعاب هذه النقطة الصغيرة: "إن كلمة "أنا" ليست أنا".

يعتقد الجميع خطأً أن تجارب الاستيقاظ، ولمحات من المطلق، لطيفة وممتعة (مليئة بالجمال أو الحب أو النور أو أي شيء آخر). لكن هذا هو عالم الغيبيات. غالباً ما تكون التجارب الصوفية (استكشاف الحلم) لطيفة وممتعة. بل ويمكن أن تتحول إلى حد ما. لكن هذا ليس هو اليقظة.

إن تجاوز الحلم يتعلق بالموت. موت كل ما تعتقد أنه حقيقي (وهو بالطبع كل شيء). هذه هي اليقظة. وهذا ليس ممتعاً للأنا، بل هو في الواقع أمر مرعب للغاية. ينبغي للمرء أن يعود من لمحة من الحقيقة جزئياً بشعور من الحب والتعاطف، ولكن ينبغي أيضاً أن يشعر بالخوف والرعب من التجربة المباشرة للفراغ. هذا الجانب الفارغ من الروحانية هو ما يحاول معظم الباحثين الاختباء منه. ما يريدونه بدلاً من ذلك هو التنوير الحلو الذي وُعدوا به بشكل مشكوك فيه: أن يصبحوا نوراً (سعيداً، لطيفاً، مليئاً بالحب، خالداً، أو أي شيء آخر). يختار معظمهم طريقاً سهلاً ومريحاً، لذلك لا يضطرون أبداً إلى البحث بعمق. أما على الطريق الحقيقي نحو الحقيقة، فإن لحظات السلام التي نختبرها ستكون مجرد لحظات بين تحدياتنا.

سيأتي الموت ويأخذنا جميعاً؛ كل ما اعتقدنا أننا عليه، كل ما اعتقدنا أنه ملكنا. إنها الضمانة الوحيدة بنسبة 100% في هذا الواقع الحالم: كلنا كائنات ستموت. ما فائدة الجشع، أو الغرور، أو الكبرياء، أو الألقاب، أو أي شيء آخر بعد الموت؟ على مدى السنوات الثلاث آلاف الماضية، تجاهل البشر هذه الحقيقة، وانصرفوا بدلاً من ذلك إلى العمل على جعل أنفسهم يبدون بمظهر جيد، وإلى امتلاك السلطة على الآخرين. إن نتائج اتباع هذا المنطق القائم على الخوف في العمل واضحة تماماً؛ فنحن نقترب من الدمار الكامل لهذا العالم. هذا، بالطبع، ليس "العالم" الوحيد الذي وُجد، ولكنه لا يزال عالماً جيداً وقابلاً للحياة.[4] لدينا ما يكفي من "الوقت" للتغيير، إذا ما استغللنا، كمجموعة تُسمى البشرية، هذا الوقت بالشكل الصحيح. ليس الأمر أن تدمير هذا العالم سيكون سيئاً أو خاطئاً - ببساطة ليس من الضروري أن يحدث. أو ربما يكون الأمر كذلك؟

قد تكون جميع التعاليم الروحية والأديان خاطئة. مجرد اقتناع مليار شخص بصحة أمر ما لا يجعله كافياً لمصداقيته. كان الكثير من الناس مقتنعين لفترة من الوقت بأن إلقاء عذراء في بركان كان فكرة جيدة أيضاً. إن "الأمل" ليس أفضل أساس لمن أنت، أو لما يحدث بعد موتك. جميع الأهداف الروحية (الله، النعيم، القوة، السلام أو ما شابه) لا معنى لها إذا كان الشخص الذي يسعى إليها لا يزال مجهولاً. إذا لم نكن شكلاً، فهل يهم ما يحققه شكلنا أو يفشل فيه؟ يجب علينا أن نذهب ونجد الإجابة على هذا بأنفسنا - من خلال التجربة.

لذا، لكي نكون صادقين في سعينا، ولكي نبدأ بداية صحيحة، يجب أن نبدأ رحلتنا نحو الحقيقة بقناعة راسخة مفادها أن "أنا لا أعرف أي شيء عن أي شيء - وربما لا أحد يعرف ذلك أيضاً".

"سيتم العثور على المعرفة العظيمة إذا بدأ المرء بهدم وتدمير جميع المباني القديمة المتهالكة، ثم توسيع الساحة الأمامية، وبعد ذلك إدخال الأنوار إلى المسكن، ثم تغيير الأبواب والسلالم وغيرها من الأشياء وفقًا لنوايانا." (اعتراف - المخطوطة الثانية للروزيكروشيان 1615)

بحلول نوفمبر 1997، كنت قد أجريت بحثًا كبيرًا حول مصر القديمة، وخاصة كتابات علماء الآثار البديلين مثل جون ويست و آر إيه شوالر دي لوبيتش. بعد مرور ستة أشهر تقريباً، وصلت إلى لحظة حاسمة استنتجت فيها أنني لن أستطيع أبداً فهم ما كان القدماء يبنونه ويفعلونه إذا كنت أفكر كإنسان حديث. لفهم الماضي القديم، كان عليّ أن أفكر مثل الماضي القديم. بدأتُ في محاولة تطبيق ممارسات الديانات الشرقية، والطقوس الهندية الأصلية، وديناميكيات الزن، وحتى الميتافيزيقا. أي شيء شعرت أنه قد يدفع عقلي الحديث إلى الوراء إلى زمن قديم. في هذه المرحلة، لم أكن قد قابلت أي معلمين حقيقيين.

لا بد لي من الاعتراف بأنني اكتسبت قدراً كبيراً من الفهم العقلي وكمية هائلة من المعلومات خلال العملية حتى تلك النقطة. كنت أعتقد أيضاً أنني شخص مهم جداً. ثم قابلت شخصاً غيّر تفكيري تماماً، وأنا ممتن إلى الأبد للقائي به. كان أول من أظهر لي أنني لا أعرف الكثير. إن وجودي في حضرته أثبت أنني بدلاً من أن أكون شخصاً مهماً، كنت مجرد جزء من الروث.

كان اسمه عُمْري. لقد صادفته بعد ثلاثة أيام فقط من انتقالي إلى كالجاري عام 1997، بعد أن انتقلت إليها بدافع نزوة مفاجئة. في ذلك اليوم بالذات، انتابتني رغبة شديدة في النزول إلى سلسلة من المتاجر والمطاعم، وقد اتبعت حدسي. كان عُمْري يعمل في متجر مصري يبيع التماثيل والملابس من الشرق الأوسط. بالطبع، حاولت على الفور تقريباً أن أبهره بمعرفتي المذهلة بالأهرامات والمعابد المصرية. اتفقنا على اللقاء مرة أخرى في اليوم التالي. بدأ يتحدث أثناء الغداء عما كان يعرفه الكهنة المصريون القدماء، وكيف كانوا يمارسون شعائرهم، وما كان بإمكانهم تجربته. كان ما كان ينقله مذهلاً لدرجة أن الجزء الأمامي من رأسي بدأ ينبض بشدة. في لحظة ما، ظننت أن رأسي سينفجر. على الرغم من كل ما كنت أعرفه عن مصر من الناحية الفكرية، إلا أنني كنت أمتلك معرفة ضئيلة للغاية من الناحية العملية - ولا شيء على الإطلاق من الناحية التجريبية. المعلومات التي اعتقدت أنها ذات قيمة كبيرة، أظهر لي أنها مجرد مستوى دراسي أول - وهو مستوى بعيد كل البعد عن الجامعة. ثم أخذني إلى مكتبة كتب العصر الجديد القريبة. كان هناك لوحة إعلانات مخصصة للأشخاص الذين يروجون للفعاليات والمحاضرات. قال شيئاً في تلك اللحظة ظل عالقاً في ذهني حتى يومنا هذا.

"هل ترى كل هؤلاء الأشخاص يروجون لأنفسهم؟" إذا كان لدى شخص ما حكمة حقيقية - الحكمة القديمة - فلن تجدها في مكان كهذا. سيعيشون التجربة فحسب. سيتعين عليك الخروج والبحث عنهم. أو، إذا صادف وجودهم على جدار كهذا، فيمكنك أن تراهن على أن رؤيتهم لن تكلفك شيئاً تقريباً.

مثلنا جميعاً، كان لدى عُمْري هياكله الأنانية التي يحتاج إلى العمل عليها - ولكن بالنسبة لذلك الغداء وحده، فأنا ممتن بشكل لا يصدق. مع مرور الوقت، عرّفني على طاوي تشي غونغ والسيد بارك. من خلال تلك الاجتماعات، ذهبتُ أبحث عن رجال الطب من السكان الأصليين الهنود (أولئك الذين شعرت أنهم قد يكونون الأقرب إلى حكمة العالم القديم). لفترة من الوقت، كانوا يظهرون أينما اتجهت. بدأ تعلمي النظري من الكتب يصبح عملياً. وبالتالي، وجدت أن الكلمات الواردة في الكتب غالباً لا تتطابق مع واقع أولئك الذين كانوا يعيشونها بالفعل.

تعد الأديان بأنه إذا آمنت بها واتبعت مخلصها (يسوع، بوذا، إلفيس)، فستحصل على بطاقة "دخول الجنة مجاناً". سرعان ما اكتشفت أن المجتمع الروحي للعصر الجديد قام ببساطة بإعادة تغليف هذا الأمر. لقد لخصوا نفس الاعتقاد بالقول إنه يمكنك أن تنعم بجنتك الآن وأنت على قيد الحياة. إن فكرة الجنة هذه هي الجزرة الروحية التي تُعرض أمام الجماهير، لتوقعهم في فخ الحبس دون أي دليل على ما تم وعدهم به. لم يكن الغنوصيون مهتمين بالجنة. بل كان تركيزهم منصباً على إيجاد القوة الكامنة في الداخل، "الإنقاذ ما لا يحتاج إلى الإنقاذ". ؛ وهكذا، فإن الدعوة العظيمة هي التوجه إلى الداخل - لأن هناك يوجد أي منقذ. إن المرء يريد إجابات لأعمق أسئلته، لا أن يتمسك بتقاليد معينة، أو أن يعتمد بشكل أعمى على ما قاله شخص آخر. كان يسوع وبوذا (بافتراض أنهما شخصان حقيقيان) مجرد رجلين سئما من كل هذا الهراء. وكان هناك الكثير من الفتيات اللواتي سئمن من هذا الهراء أيضاً - لكن لم تُكتب عنهن قصص طويلة.

إذا كان بإمكان المخلصين فعل ذلك، فبإمكانك أنت وأنا أيضاً. لقد دفعهم شيء ما إلى أن يصبحوا جادين ومحاربين روحيين، ملتزمين بإيجاد الإجابة. بل إن هذا التفاني شائع في مختلف الثقافات. يمكن إيجاد طريق المحارب في أسطورة حورس في مصر، وأرجونا في البهاغافاد غيتا، وهرقل في الأساطير اليونانية.

الصفات الرئيسية المطلوبة هي الصدق والشجاعة والالتزام. الصدق في النظر إلى حقيقة الطريقة التي كنا نعيش بها (غالباً للمرة الأولى). الشجاعة لعدم الهروب مما قد نجده. والالتزام بعدم التوقف حتى نعرف في النهاية. العملية ليست ممتعة. معظم الأشخاص الروحانيين لا يملكون الشجاعة والصدق الكافيين لفحص نفاياتهم. عموماً، لن يفعلوا ذلك إلا عندما يتدخل الواقع الخارجي ويكشف زيف بعض الحكايات الخيالية أمام أعينهم مباشرة.

لم تبدأ المحاضرة بعد، لكن الجميع قد جلسوا في مقاعدهم استعداداً للمرحلة الأولى من الأمسية. لقد غمرنا الصمت طوال الخمس عشرة دقيقة الماضية. أستخدم كلمة "قصف/غمرنا"، لأنها تبدو وكأننا في عملية عسكرية. التفسير المعتاد الذي تم تقديمه هذا المساء هو أن الموسيقى التأملية يتم تشغيلها حتى نتمكن جميعًا من ترك "همومنا ومخاوفنا" في الخارج. وستكون النتيجة حضور جمهور هادئ ومتشوق لسماع حديث المعلم. يبدو رائعا. لكني أظن أن ما يتم إعداده بالفعل، سواء عن قصد أو غير قصد، هو حالة من الغيبوبة التنويمية. من السهل جعل الناس يتصرفون ويفكرون بالطريقة التي تريدها. ما عليك سوى مشاهدة بعض مقاطع الفيديو على يوتيوب للساحر والمنوم المغناطيسي البريطاني ديرين براون كدليل. ولتأكيد هذا الشك في التنويم المغناطيسي، تبدأ المعلمة حتى بنمط كلام بطيء للغاية. يبدو الأمر كما لو أن الكلمات مستوحاة مباشرة من ابتسامتها المشرقة لنا. الكلام المنوم. سيؤدي هذا إلى تهيئة عقول الكثيرين بحيث لا يكون لديهم أي مرشح للتساؤل يحرس المدخل عندما تأتي الغرسات الروحية الكبيرة لاحقًا: "كل شيء هو الحب، لا يوجد شيء يجب فعله، يمكنك أن تعيش هدفك، أنت بحاجة إلى أقراص DVD الخاصة بي التي تبلغ قيمتها 40 دولارًا ومعتكفاتي التي تبلغ قيمتها 500 دولار". قد لا يكون ذلك تلاعباً واعياً. ربما يكون هذا الشخص قد توصل إلى نوع من الإدراك. لكن طبقات الأنانية عميقة للغاية. إن تدخل الأنا في أي شيء سيؤدي على أقل تقدير إلى تشويه الأمور، وفي أسوأ الأحوال إلى فوضى عارمة. لقد تم تنويمنا مغناطيسياً بما فيه الكفاية من خلال الحلم، والظلال على جدار كهف أفلاطون. لسنا بحاجة إلى مزيد من النوم. نحن بحاجة إلى وعي أكبر.

إنها تخبرنا الآن كم نحن محظوظون اليوم.

"من الجيد وجود هذا العدد الكبير من المعلمين الروحيين، لذا يمكنك التصرف كما تفعل في متجر البقالة واختيار واحد منهم."

أنحني نحو صديقي وأقول: "نعم، شراء المعلمين الروحيين وشراء التفاح. منطق جميل. ومع ذلك، كيف يمكنك معرفة ما تم رشها به؟"

صديقي يحدق بي.

> "الناس لا يحاولون البحث عن الحقيقة. إنهم يحاولون تكييف المجتمع ليناسب رغباتهم. ويذهبون إلى حيث يمكنهم الحصول على إجابات إيجابية، ويرتبطون بأشخاص يمدحونهم." (ريتشارد روز)

تستمر المحاضرة. إنها تستمر في تقديم الروتين الروحي المعتاد. "اسأل نفسك، هل تشعر بالسلام؟ هل قلبك مفتوح؟ هل تعيش وفقًا لهدفك؟ هل تنشر النور في العالم؟ هل أنت تفعل ذلك...."

جميعهم يبدون كأنهم روبوتات يقرأون من بطاقة تلقين. لم يتم تقديم أي اقتراحات على الإطلاق لدراسة من يملك القلب المفتوح، وما هو القلب، وما هو القلب المغلق، أو ما إذا كان هناك عالم يستحق المزيد من النور. الذات، والعالم، والعقل، والرغبات، كلها تُعرض كأشياء تلقائية يجب علينا قبولها دون أي تساؤل.

"أنتم جميعاً صورة الله الروحية." (في الحقيقة، يبدو الله حينها وكأنه مجموعة كبيرة من الأشخاص المختلفين - ربما مصاب بالفصام).

"هذا العالم تجربة رائعة وجميلة، مليئة بالفرح والحب المنتظرين." (قل ذلك لضحية التعذيب الحكومي في إحدى دول الشرق الأوسط، أو لأم طفل يبلغ من العمر 6 سنوات قُتل على يد سائق مخمور). بكل بساطة، يجب أن تكون الحقيقة عالمية، للجميع، خلال جميع التجارب. وهذه الآمال الخيالية لا معنى لها بالنسبة للتجارب التي ذكرتها للتو. (يجب أن تكون الحقيقة واحدة بالنسبة لأولئك الذين يختبرون الحب أو الرعب).

لقد سئمت من هذا. أنهض لأغادر.

إحدى أكبر المغالطات حول لعبة اليقظة هي ما أسميه فكرة الحكاية الخرافية. استيقظ من الحلم المزعوم، وحينها ستعيش "في سعادة أبدية". أولاً وقبل كل شيء، فإن مفهوم الاستيقاظ من الحلم ليس هو الواقع الحقيقي - إنه مجرد استعارة. إن هذه العملية فريدة من نوعها إلى حد ما ويصعب وصفها. وبالتالي فإن ابتكار أفكار تستند إلى كلمتي "حلم" و"استيقاظ" هو بمثابة إنشاء صندوق. هناك جزآن متميزان لعملية الاستيقاظ (أو الإدراك): عملية واحدة في الطريق إلى هناك، وعملية واحدة تحدث بعد ذلك. من الأفضل عرض هذين الجزأين باستخدام رمز اللولب/المتاهة. العملية الأولى هي عملية حلزونية نحو الداخل، والدخول إلى مركز المتاهة. يتم ذلك لرؤية كل التكييفات التي شكلت نظرتنا للعالم ولأنفسنا. ومثل أي حلزون، فإنه يتحرك بشكل أسرع في الخارج منه في المركز. لذلك، يشعر القليل من الناس الذين يصلون إلى المنتصف وكأنهم في حالة كبيرة من الهدوء والسلام (في عين الإعصار). بالنظر إلى أن معظم الناس لا يبحثون في الواقع عن حقيقة وجودهم، بل يحاولون إيجاد مخرج من الألم والمعاناة، فإن الوصول إلى هذا المركز يبدو وكأنه مكان مذهل. هو كذلك. لدرجة أنهم لا يرغبون في مغادرته. يعتقدون أنهم قد أنهوا المهمة. يتوقفون، ويكتبون بضعة كتب، ويجمعون بعض الأتباع، ويعيشون حياة مريحة إلى حد ما لبقية حياتهم.

لكنهم لم يقطعوا سوى نصف الطريق.

لا يمكن معرفة ذلك إلا عندما يبقى شخص ما في المركز صادقاً مع نفسه. هذه الصراحة تتسبب في ظهور شيء أعمق. لا توجد كلية الذات في مركز المتاهة، وبالتالي، يجب على المرء أن يعود. في عملية العودة، يجب إعادة النظر في كل تلك الأشياء المظلمة التي سلطت عليها ضوءك أثناء الهبوط. يرى المرء كل شيء مرة أخرى ليس لتحديد كيفية التخلص منه أو كيفية تغييره، بل ليتعلم كيفية تقبله واستخدامه. والتوجه نحو الخارج قد يكون أصعب بكثير من التوجه نحو الداخل. ربما نكون قد توصلنا إلى أن كل شيء، بما في ذلك شكلنا، هو وهم - وإن كان وهماً مستمراً. ونتيجة لذلك، نحتاج إلى فهم أنفسنا بطريقة جديدة. إن معرفة كمال النور تتطلب أيضاً معرفة كمال الظلام. التواجد في النور شيء. أما الاختباء في النور فهو أمر مختلف تماماً.

تذكر أن أولئك الذين توصلوا إلى إجابة "من أنا؟" يقولون إنها مختلفة تماماً عن أي شيء فكروا فيه أو أخذوه في الاعتبار من قبل لدرجة أنها صادمة. لم يكن بإمكان أي كتاب أو حديث أن يهيئني للحظة التي واجهت فيها في الوادي حقيقة أنني لست الشخص أو ما كنت أعتقد أنني عليه. الإدراك يُحدث ثورة في كل شيء. بينما يُعتبر الجسد والعقل والذات والعالم غير حقيقيين، كالظلال على جدار كهف أفلاطون - وكانوا كذلك دائمًا - يبدو أنه لا يمكنك ببساطة القفز مباشرة إلى هذا الإدراك بجسد وعقل غير مستعدين للتعامل معه، بسبب الصدمة التي ينطوي عليها الأمر. على الأرجح، يمكن العثور بين صفوف مرضى المستشفيات أو المشردين الذين يتجولون وهم يتمتمون لأنفسهم على أولئك الذين رأوا لمحة من طبيعتهم الحقيقية، ولكن لم يكن لديهم وعاء قادر على استيعاب مثل هذه الرؤية. أشار روز ودوغلاس هاردينغ إلى ضرورة التطعيم من أجل هذا البعد الأعلى. بما أن هذا الإدراك الأعلى يُفتح من خلال قوة الموت، فإن جزءًا من التطعيم هو الحصول على أكبر عدد ممكن من التجارب الصغيرة للموت. وبهذه الطريقة، لن يتعرض الجسد أو العقل لصدمة الإدراك المطلق (الموت النهائي). التأمل الحقيقي ليس

إجبار العقل على الهدوء، ولكنه في الحقيقة تمرين له وظيفتان رئيسيتان. تتمثل الوظيفة الأولى في توجيه أنفسنا بما يكفي للتركيز على صدماتنا الماضية. يتم ذلك لمعرفة كيف شكلت هذه العوامل، وما زالت تشكل، نظرتنا النفسية بأكملها. ثانياً، يتم ذلك أيضاً لأخذ بعض الوقت لتجربة الموت - بعبارة أخرى، لممارسة لحظات العدم. وهذا يساعدنا على الاستعداد للحظة التي يأتي فيها الموت فعلاً.

يتميز الاستيقاظ بالانفصال عن حياتك القديمة. هذا ليس بالأمر الخفي. ليس مجرد حركة بسيطة على الإطلاق، بل هو موت. لا يمكن أن يولد شيء جديد إلا من الموت. إن موت عالمك لا يعني بالضرورة فقدان الوظيفة والزوجة والأطفال (مع أنه يحدث أحياناً). لكن هذا يعني موت العالم الموجود في ذهنك، الأساس الذي يقوم عليه كل شيء آخر. أطلق كاستانيدا على هذا الأساس اسم جزيرة الناوال، وهو يمثل كل ما نعتقد أننا عليه كبشر. في هذا التحول يأتي الإدراك بأن معظم (إن لم يكن كل) ما كنا نعتقد أننا عليه، ليس سوى زي تنكري. بمجرد أن يتم الكشف عن حقيقة الزي القديم بشكل كامل ومعرفة أنه ليس أكثر من مجرد زي، تبدأ فترة من الحيرة والضياع. لكن في تلك الحالة من الغموض، يمكن لشيء جديد أن ينبض بالحياة، ويمكنه أن يفعل ذلك في "عالم جديد شجاع".

علينا أن نخلق كياناً مادياً وعقلياً قادراً على التعامل مع الطاقة الهائلة التي تأتي من لمحة من الحقيقة المطلقة. مهما كانت درجة نقاء الماء الذي تصبه في وعاء، إذا كان مليئًا بالثقوب والشقوق، فسوف يتسرب هذا الماء النقي. يزعم شعب الهوبي أن المسار يجب أن يكون بمثابة إفراغ الوعاء (الجسد) من جميع أفكاره ومعتقداته وقيمه وذكرياته المؤلمة. وبهذه الطريقة، نصبح أنبوباً فارغاً يملؤه الروح. لا يتعلق هذا الإفراغ فقط برؤية مدى سرعة وصولنا إلى الله، بل يتعلق أيضاً بالبحث عن الحقيقة في الأشياء الصغيرة. يتم ذلك من خلال العثور على كل تلك الشقوق والتسريبات وإصلاحها. الجزء المكسور من الذات لن يرغب في أن يُكشف عنه ويُتخلى عنه. ومن المفارقات، أنه يجب عليك معالجة شيء ستكتشف لاحقًا أنه غير موجود - ولكن مرة أخرى، فإن إحدى السمات الرئيسية للمسار هي المفارقة بحد ذاتها. كل شيء صغير نتخلى عنه هو خطوة أقرب إلى الحقيقة. هل الطعام الذي نتناوله مفيد لنا؟ هل صداقاتنا سامة؟ كيف هي حياتنا الجنسية؟ عملنا؟ عاداتنا؟ في أي المجالات نكذب على أنفسنا؟ بمعنى آخر، جردٌ لمن نحن. كل ما يتبين أنه خاطئ، نتراجع عنه. وبالتالي، فإن الطريق ليس في الواقع نحو الحقيقة، بل إلى الوراء (بعيداً عن الأكاذيب). إلى أن نصل في النهاية، كما يصف روز، إلى الله. وهذا سبب آخر قد يجعل التنوير يُصنف على أنه حادث عرضي.

أنا لا أحد. من أنت؟ ألست أنت لا أحد أيضًا؟ (إميلي ديكنسون)

إن الإجابة على سؤال "من أنا؟" لا توجد في النسب أو في المعلم الروحي. ولا يكمن ذلك في التأمل، أو ليالي الساتسانغ، أو تقبيل الأقدام المغطاة بزهر اللوتس. إن الطريق الحقيقي هو في الحقيقة معركة لتجاوز كل الهراء لمعرفة ما تبقى. الأمر لا يتعلق بإعادة ترتيب أفكارك، أو جعلها أكثر إيجابية. بل إنك تسعى إلى تحطيم العقل. التنوير ليس نوعاً من مشاريع البناء: بناء، صعود، ارتفاع، تحسن وجمال. إنه مشروع هدم. تتمحور العملية حول رؤية مخاوفك - ويتم ذلك من خلال الدخول إليها مباشرة. الرؤية هي تسليط الضوء على ما هو مخفي. إن تسليط الضوء على أي ظلام هو تبديد له. بالطبع، سلط ضوءك على أي شيء في حالة الحلم، وستجد أنه لم يكن موجودًا أبدًا. لسنا بحاجة إلى الإيمان بمخلص، أو جنة، أو شخص آخر. بدلاً من ذلك، نحتاج إلى الإيمان بأنفسنا. بغض النظر عن أوجه قصورنا، لدينا ما يلزم للسير في الطريق. وإذا كنا صادقين ومخلصين في سعينا، فإن قوة ما ستقدم لنا المساعدة. يبدو من المنطقي التكهن بأنه إذا استطعنا أن نتعلم أن نكون أكثر صدقاً وأمانة مع أنفسنا على المستوى المادي الدنيوي، فسيكون لدينا فرصة أفضل لنكون صادقين بشأن كل الذات.

يتطلب القيام بهذا العمل كمية كبيرة من الطاقة المتاحة. ونتيجة لذلك، فإن الكثير مما يسمى بالممارسة الروحية ينطوي في الواقع على أنشطة مصممة لتخزين أو حفظ الطاقة الحيوية. السوق مليء بهذه التمارين المخصصة للصف الأول - وهذا أمر جيد. يحتاج الجميع إلى معرفتها والقيام بها. المشكلة هي أنها تُباع على أنها دورة الفيزياء الجامعية. هذه الحيلة هي إبقاء الجماهير في حالة تعلم مستمر لأبجدياتهم، دون أن يتخرجوا أبداً. وفي الوقت نفسه، لا يخطر ببالهم أبداً أن هناك ما هو أكثر من ذلك بكثير في الأفق.

كنت أسير نحو الباب الخلفي لقاعة المحاضرات عندما استقبلني أحد الأشخاص الذين كانوا يستلمون المال مقابل المحاضرة، وكان لا يزال جالساً خلف الطاولة الكبيرة.

"هل ستخرج لتستنشق بعض الهواء؟" تسألني.

"كلا. العودة إلى المنزل.

"لكنكم ستفوتون كل الطاقة الرائعة التي يتم توليدها."

"لا بأس. "ليست طاقة أحتاجها."

"حسنًا، هذا الكوكب مدرسة رائعة للتعلم"، هكذا قالت لي. "إذن، ربما أنت لست متقدماً بما يكفي لرؤية العظمة..." ''

"ماذا لو لم يكن الأمر كذلك؟ ماذا لو لم تكن هذه مدرسة، ولم يكن هناك شيء يمكن تعلمه حقاً؟ ماذا لو كان ما نسميه التعلم مجرد إيجاد طرق للسير في دوائر، والتظاهر بأننا نصل إلى مكان ما، والتصرف كما لو أننا نصبح شخصًا ما؟ ماذا لو لم يكن هناك شيء يحدث هنا سوى استعبادنا المنوم مغناطيسياً لواقع زائف؟ ألن يكون ذلك بمثابة صفعة في الأسنان؟ كل آمالنا وأحلامنا بأن معاناتنا تقودنا إلى مكان ما قد تكون مجرد هراء. بدلاً من أن تكون مدرسة، قد يكون هذا سجناً - أو حتى أفضل من ذلك، مصحة عقلية. ماذا لو كان هذا هو المكان الذي يرسل إليه الكون كل مجانينه؟ إن اعتقادك بأنك في المدرسة بينما أنت في الواقع في جناح الأمراض النفسية - هذا هو السبب الحقيقي لوجودك في جناح الأمراض النفسية في المقام الأول.

تحدق بي باشمئزاز شديد. إنها صغيرة السن نوعاً ما، 24 أو 25 عاماً - لذا ربما ليست كبيرة بما يكفي لتستثمر الكثير في أي شيء. نأمل أن تدرك ما ورطت نفسها فيه قبل مرور عشر سنوات - حسابها المصرفي فارغ وهي تجلس مرتديةً رداءً أبيض. تتخذ اسماً يبدو هندياً بينما تتساءل لماذا لم يتغير شيء في حياتها حقاً. ولتخفيف حدة الصدمة، ابتسمت ورددت وأنا أخرج من الباب.

"لكن ربما أكون أنا الشخص الوحيد الموجود في جناح الأمراض النفسية." ماذا يعرف أي منا حقاً؟

"لا توجد ذات حقيقية، وأعظم شخص ليس أحداً." (تشوانغ تزو)

على مدى العقود القليلة الماضية، تم جني أموال طائلة من خلال إخبار الناس بكيفية تحقيق رغباتهم وأمانيهم، ببساطة عن طريق التركيز بشكل كافٍ على تلك الأشياء. وبالتدقيق، يمكن للأفكار والأفعال وحتى الاحتفالات أن تغير - في الواقع - عناصر من هذا الإنتاج المسرحي الذي نسميه الحياة. يصف جون كينت ذلك بأنه "إجراء تغييرات على الدعائم في العرض". ومع ذلك، فإن هذه المهارة الصغيرة يمكن أن تعمي بسهولة شخصًا ينبغي أن يسأل: "من يخلق هذه الأشياء، ومن يرغب في تغيير هذه الأشياء؟" هل يهم حقاً ما إذا كان بإمكاننا صنع المزيد من الأجسام الظلية في عالم الظلال؟ إذا كانت الذات زائفة، فهل سيكون لأي شيء تخلقه الذات الزائفة أي قيمة في واقع غير حقيقي؟ أم أن الأمر برمته ليس إلا إسقاطاً لغرورنا وجهلنا، فنلقي بظلالٍ لا طائل منها على جدران كهفنا؟ إن البحث الروحي يقودنا إلى مثل هذه التساؤلات العدمية.

"إذا كان الأمر يتعلق بالروحانيات، فلا تفعل ذلك بشكل جزئي، لأنك لن تصل إلا إلى منتصف الطريق. والطريق إلى منتصف الأبدية هو اللا مكان. هذا لا يزال جهلاً، لأنك لا تعرف شيئاً حتى تعرف كل شيء." (ريتشارد روز)

الآن، خارج مبنى ساتسانغ، آخذ نفساً عميقاً طويلاً - وأخرجه حقاً مع الزفير. كما لو كان يحاول إبعاد كل شيء من الداخل. من الصعب دائماً معرفة مدى خطورة مثل هذه الأحداث. أعرف شخصين مختلفين، كلاهما انخدعا بزعماء مشهورين، واللذين لم يعودا يفكران بأنفسهما إلا بعد بضعة أشهر فقط. كل منهم يتجول في حالة تشبه حالة الزومبي، يردد كلمات من كتب المعلم العظيم. من السهل في بداية بحثنا أن ننخدع بكل أنواع الوعود السعيدة.

طالما أن الشخص يركز على التمتع بعقل سعيد، فسيكون محدوداً في عمق دراسته. لكن بمجرد أن يتساءل المرء، بدلاً من ذلك، كيف سيكون الحال عندما يتمتع بالوضوح أو سلامة العقل، يتغير البحث حقًا. ولا يمكن رؤية عقولنا بوضوح إلا من خلال مراقبة العقل من منظور يتجاوزه. سيفتح ذلك سؤالاً جوهرياً، إذا ما ظهر مثل هذا الرأي في نهاية المطاف: ما هو العقل إذا كان بإمكاني ملاحظته؟ ومن أكون إذن، إذا لاحظت الشيء نفسه الذي اعتقدت أنني كنت عليه؟

مجرد الشعور بالرضا تجاه شيء ما لا يجعله بالضرورة جيداً في بحثنا عن الإجابات. ولهذا السبب (إلى جانب الإيمان البسيط بأنفسنا) نجعل الشك حليفنا الرئيسي وأفضل صديق لنا. ليس كجدار يُستخدم لتجاهل كل شيء. بل كأداة تقول: "أنا لا أعرف، لكنني أريد أن أعرف". يقول الناس إنهم يريدون اكتشاف الحقيقة، حتى اللحظة التي يدركون فيها أنها قد تسلبهم أعمق آمالهم ورغباتهم وأحلامهم. علينا أن نرغب في الحصول على الإجابة النهائية أكثر بكثير من رغبتنا في الشعور بالرضا. لأنه إذا كان الشعور بالرضا هو هدفنا حقًا، فسوف نتوقف بمجرد تحقيقه - دون أن نتساءل أبدًا عما إذا كان من الممكن أن يكون هناك المزيد. لا يعني ذلك أن الشعور بالرضا أمر سيء، بل هو مفيد للغاية في بعض الأحيان - خاصة إذا كان الجسم أو العقل مريضًا لفترة طويلة. يجب أن نحقق نوعاً من استقرار الطاقة للمضي قدماً. لكننا نفعل ذلك للمضي قدماً، وليس لمجرد الشعور بتحسن، لأنه حتى الشعور الجيد لا يمكن السماح له بأن يكون بمثابة إغراء، أو أن يتحول إلى مرفأ زائف للتوقف بأمان أثناء البحث المقلق في كثير من الأحيان عن الإجابات.

"عندما يحصلون عليها (الحقيقة) بأنفسهم، لن يكونوا مسيحيين بعد الآن، بل سيكونون مسيحاً". (إنجيل فيليب)

---

3 اللوجينس (الغريب)

4 ربما انتقلنا في عام 2012 إلى عالم آخر، أو واقع موازٍ، أو قوة غريبة أخرى تؤثر على هذا الحلم بشكل مباشر. هذا هو موضوع بحثي الجديد.

5 اللوجينس (الغريب)

الفصل الثالث

التزام سحري

بوابة الطاقة

"بمجرد أن يسلك المرء الطريق الذي ليس طريقاً، سيظل دائماً عرضة للإغراء، وسيظل دائماً يواجه التحديات." ما لم يكن لديك التزام راسخ بهذا العمل، فسوف تنحرف عن مسارك بسبب كل ما يأتي في طريقك، وهناك الكثير من الأوهام الجميلة في الخارج. الطريق إلى الحقيقة بسيط للغاية. أنت تلتزم بالحقيقة، وعندما تصل إلى مفترق طرق حيث يتعين عليك الاختيار بين الحقيقة وشيء آخر، فإنك تختار التزامك بالحقيقة. هذا كل ما في الأمر. (ريتشارد روز)

إنـه

يوم الأحد، حوالي الظهر، وأنا أصل في سيارة مع ثلاثة أشخاص آخرين من "البيض" من كالجاري إلى محمية هندية في غرب ألبرتا. كنت أحضر كل يوم أحد على مدار الأشهر الأربعة الماضية جلسات تعرق يقدمها بروس، وهو رجل طب محلي. هو شخص لا يمانع انضمام البيض. عندما وصلنا، كان بروس واقفاً في الخارج. لا توجد نار مشتعلة، والتي كان من المفترض إشعالها قبل ساعتين لتجهيز الصخور. "مهلاً، لا يوجد عرق اليوم،" يقول، "عليّ أن أزيل وأنظف النزل." بدت مجموعة كالجاري، التي يتردد الكثير منها على المكان منذ حوالي عام، مستاءة بشكل واضح.

سألت إحدى النساء بروس: "ماذا تقصد بأنه لا يوجد عرق اليوم؟". "لقد خرجنا جميعاً إلى هنا، وتخلينا عن يوم الأحد." نأتي من أجل الشفاء. نظفوه غداً، نحن هنا، نحن جاهزون، يوم إضافي لن يهم. وصلت سيارة أخرى، ونزل منها شخصان أبيضان آخران للانضمام إلى المحادثة. في معظم أيام الأحد، يحضر حوالي 16 شخصًا إلى مكان الاحتفال - نصفهم من السكان الأصليين، والنصف الآخر من البيض. كان يوماً جميلاً في أوائل شهر سبتمبر، ومثل أي شخص آخر كنت أتطلع إلى الشعور بالتطهير والصفاء الذي يشعر به المرء بعد الخروج من خيمة العرق. وقفتُ بهدوء أراقب المشهد وهو يتكشف.

"مهلاً، أحياناً يحتاج العرق إلى التنظيف، كما تعلم"، أجاب بروس.

انتهت المحادثة. قرر أصدقائي البيض الذهاب في نزهة على طول بحيرة قريبة بدلاً من ذلك والاستمتاع بالطقس الجميل. "هل ستأتي؟" ينادونني.

سألت بروس إن كان بحاجة إلى مساعدة. يومئ برأسه.

أجبت: "لا، لا بأس، سأبقى هنا". وبعد ذلك ركبوا سياراتهم وانطلقوا.

بينما يركز كل من أدفايتا وزين على ما يمكن تسميته باللا ثنائية، إلا أنهما ينظران إليه بطرق مختلفة. يتطلب مفهوم "الزن الخالص" التزاماً كاملاً وممارسةً للإجابة على سؤال "الكوان" (سؤال الحياة العميق). سيؤدي هذا إلى إرهاق الباحث، مما قد يخلق موتاً مصغراً ويسمح للمطلق بالكشف عن نفسه. يركز مذهب أدفايتا النقي بشكل أقل على العمل الشخصي. إنها تهدف بشكل أكبر إلى محاولة الابتعاد عن الذات الصغيرة والموت عن كل مظاهر الخلق، حتى يصبح المرء في الذات الكبيرة فقط. تتمحور تعاليم السكان الأصليين للهنود حول العيش في وئام وتوازن مع البيئة المحيطة. لكن أولئك الذين يتلقون دعوة ليكونوا شامانًا، هم أولئك الذين تعلموا كيفية عبور الموت والعودة لتقديم الخدمة. جميعها تتخذ الموت مدخلاً رئيسياً للمعرفة. وبالتالي، فإن المسارات الثلاثة جميعها مترابطة.

لكن هذه التقاليد القديمة ليست هي ما يُباع في السوق الروحي. إن الزن الجديد، والأدفايتا الجديدة، والشامانية في العصر الجديد لا تتعلق حقًا بالممارسة القديمة لمعرفة الذات. تريدنا الشامانية الجديدة أن نشعر بالرضا؛ ويريدنا الزن الجديد أن نكون مسالمين؛ أما الأدفايتا الجديدة، فتريدنا أن نتخيل أننا كاملون. في كل حالة، لا حاجة لأي التزام. بل يزعمون أننا مستنيرون بالفعل؛ لكننا لا نتذكر ذلك. لكن كما كتب جون كينت، "هذا يشبه القول بأننا جميعاً مليونيرات أثرياء، لكننا ببساطة لا نملك المال، ونسينا أين دفناه".

بينما يُزعم أن الإدراك النهائي هو التخلي الكامل (الاستسلام التام)، لا يمكن للمرء أن يتخلى كفعل. إن الاعتقاد بأنك تستطيع الاستسلام، أو أنك تستطيع الانفصال كفعل يمكنك القيام به أو عدم القيام به، ليس استسلاماً أو انفصالاً حقيقياً. يحدث كلا الأمرين عندما لا يكون هناك خيار آخر سوى الاستسلام. وكما زعم روز، "على الرغم من أن التنوير هو حادث، إلا أنه لا يزال يتعين علينا إيجاد طرق للقيام بعمل ملتزم يجعلنا عرضة للحوادث". هناك حاجة إلى بذل جهد هائل، نظراً للقوى التي تحاول الحفاظ على كل شيء دون تغيير.

بينما تمثل الممارسة نصف الطريق الروحي، يجب القيام بها في الوقت نفسه مع إدراك المغالطة في أفعالنا. من المفارقات العجيبة أن يضطر المرء إلى العمل بجد، ليكتشف أنه لا يوجد شيء يستحق العمل الجاد من أجله. يزعم العديد من المعلمين الروحيين الحاليين الآن أنه بما أن جميع إنجازاتنا وتقدمنا لن يأتي إلا من النعمة (وهذا صحيح)، فإن جهدنا هو المشكلة بحد ذاتها. ونتيجة لذلك، يجب علينا أن نتوقف عن كل شيء. هذا تعليم مضلل.

بدايةً، ليست المشكلة في سعينا بحد ذاته، بل في أننا نسعى في الاتجاه الخاطئ. بدلاً من البحث عن إجابات، يسعى الناس إلى إيجاد طرق لتلبية احتياجاتهم الأنانية. يشمل ذلك الحصول على الألعاب، أو السعادة، أو الأهمية، في عالم الأحلام. وبالتالي، فإن هذا السعي لا يؤدي أبداً إلى إدراك طبيعة المرء.

> "عندما تأتي النعمة، يحاول معظم الناس الهروب منها. إنهم لا يتوقعون أن يكون الأمر بهذه القسوة، وبهذا الإصرار والقوة. النعمة لا تعطيك شيئاً، وتأخذ منك كل شيء." (كارل رينز)

ثانياً، يجب التطرق إلى كلمة "النعمة". إن استخدام هذه الكلمة يجعل نزول الروح علينا يبدو أمراً ممتعاً. كما أنه يجعل الأمر يبدو وكأننا يجب أن نكون أفراداً مختارين بشكل خاص حتى يحدث ذلك. مع أن هذا صحيح في جوهره، إلا أن المشكلة تكمن في مطالبة الطلاب بالتخلي عن المحاولة وانتظار النعمة. هناك لحظة محددة لذلك، ولكن يجب تنفيذها في الوقت المناسب. إذا فعلت ذلك مبكراً جداً، فسيكون مجرد استراتيجية أنانية مصممة للبقاء كسولاً. ولهذا السبب أفضل مصطلح كاستانيدا "نزول الروح"، وهو مصطلح غامض للغاية لوصف اللحظة التي يظهر فيها المدخل. يوضح وصفه (في كتاب قوة الصمت) أن التجربة ليست شيئًا نتمنى حدوثه أو نتصرف بناءً عليه. يحدث ذلك فجأة - ينفجر علينا دون سابق إنذار. عندما يحدث ذلك، يجب علينا اتخاذ إجراء فوري حتى لا نفوت الفرصة التي وُضعت أمامنا. حتى في حالة الاستسلام، لا يزال هناك باب يتطلب الاختيار: الدخول إليه أو تجاهله. يتفاعل الفعل والاستسلام باستمرار في رقصة كونية من البحث الروحي.

الممارسة الحقيقية تقودنا إلى الاستسلام، بينما الاستسلام الحقيقي يقودنا في النهاية إلى الممارسة.

الدرس الوحيد الذي كنت أتمنى لو عرفته في سن السادسة عشرة هو كيفية إتقان الالتزامات - بغض النظر عن نوع الالتزام. إن قولنا إننا سنفعل أي شيء يصبح بمثابة وعد لأنفسنا بتنفيذه. إن الالتزام والوفاء به، في الواقع، يعادل سحراً قوياً. لماذا؟ الأمر بسيط حقاً. لا نخصص الوقت الكافي للنظر بتمعن فيما نقول له نعم أو لا، وغالباً ما نقول نعم لكل شيء ولكل شخص. [عادةً لتجنب الشعور بالذنب عند قول "لا" لشخص ما.] ونتيجة لذلك، نفرط في حجز المواعيد ونبقى نعاني من استنزاف الطاقة باستمرار. يشير روز إلى أن اتباع مسار الالتزامات يقوض هذه الديناميكية بالذات. على سبيل المثال، إذا طلب منا أحدهم الحضور إلى حفلة، فلن نتمكن بعد الآن من قول عبارتنا المعتادة "بالتأكيد سآتي"، على الرغم من أننا نعلم أننا لا ننوي الذهاب حقًا. إن قولك إنك ستفعل أي شيء هو التزام. لذلك، يجب أن نبدأ في اختيار ما نوافق عليه بعناية فائقة. ذلك لأننا بمجرد أن نقول إننا سنفعل ذلك، فسيتعين علينا القيام به. وإلا، فسوف نفقد السحر الذي ينتجه هذا المسار. كان لدى الكابتن أهاب هذا النوع من الالتزام عندما أجاب قائلاً: "انحرفوا عني، لا يمكنكم الانحراف عني، وإلا فإنكم تنحرفون عن أنفسكم!" الطريق إلى هدفي المحدد ممهد بقضبان حديدية، حيث تسير روحي على أخاديدها." [٥]

ستختبر الأنا أي التزام، خاصة إذا بدأنا في السير على طريق روحي حقيقي. ستفعل ذلك لترى مدى صدقنا. بما أن طبقات الأنا لا تتكون إلا من الخوف، فكلما تعمقنا فيها، زاد الخوف الذي يرتد إلينا. أو في سيناريو آخر، قد تقدم لنا شيئًا كنا نأمله دائمًا - مثل عندما يقدم برنامج ألعاب 50 ألف دولار إذا انسحب المتسابق ولم ينافس على جائزة المليون دولار. يمكن استخدام أي فخ ممكن، وسوف يذهلك عدد الفخاخ والمخاوف التي نمتلكها. الالتزام يعني أنك لا تهتم بما يخبئه لك الحلم. بدلاً من ذلك، ستمر بكل واحد منه وتفعل ما وعدت نفسك بفعله. عندما بدأ ريتشارد روز التدريس لأول مرة، كان لديه مجموعة تجتمع كل ليلة جمعة. ويا للعجب، في كل يوم جمعة كانت زوجته أو أطفاله يمرضون، مما يضطره إلى إلغاء المواعيد. وأخيراً، أخبرهم أنه لا يكترث إن كانوا يموتون على الأرض متأثرين بجروح ناجمة عن طلقات نارية، فكل يوم جمعة سيخرج ويقوم بتدريسه. خمن؟ توقفت الأمراض. بمعنى ما، اختبر الكون التزامه. وبما أن التزامه كان راسخاً، فقد انتهت العقبات. لا تظن أن الطريق سيكون سهلاً وبسيطاً لمجرد أن لدينا التزاماً. لا بد أن نمر ببعض الاختبارات والصدمات، وإلا فلن يكون هناك تفكيك للأنا. الالتزام يقلل فقط من بعض الاختبارات. [٦]

المشكلة هي أنه من غير المرجح أن يكون لدى المرء الدافع لإكمال التزاماته الكبرى على الفور، لذلك علينا أن نبدأ بخطوات صغيرة. على سبيل المثال، شيء بسيط مثل الالتزام بممارسة تمارين التمدد كل صباح لمدة أربعة أيام، أو المشي إلى العمل لمدة أسبوع واحد. ثُم قم بذلك. قد يبدو الأمر بسيطًا، لكن إنجاز مهمة صغيرة التزمنا بها يثبت قدرتنا على إتمام ما شرعنا في فعله، ويمنحنا الطاقة والثقة بالنفس لمواجهة أمور أكبر: مما يقودنا في النهاية إلى التزامنا الأكبر، وهو معرفة أنفسنا.

نتوجه أنا وبروس وابنه إلى خيمة العرق. هؤلاء الناس... يأتون فقط ليأخذوا. إنهم يفكرون مثل الشعوب البيضاء. ما الذي يمكنني الحصول عليه مجاناً من هؤلاء الهنود؟ لا تأتي إلى مركز الرعاية الصحية عندما تشعر بالمرض وتطلب المساعدة، بل تأتي عندما تشعر أنك بخير، حتى تتمكن من مساعدة الآخرين. عليك أن تعطي لتأخذ. هذا العَرق الآن مليء بأحزانهم ومخاوفهم وأمراضهم القديمة. يجب تنظيفه، حتى لا يعود أي شيء منه ويؤذيهم بعد الآن. لقد فعلت هذا اليوم لسبب ما، حتى يتمكن كل شخص من التخلص من آلامه. لكنني أعتقد أنهم يستمتعون بألمهم حقاً. إذن كما ترى، من الجيد أنك بقيت."

وبذلك بدأنا في تفكيك خيمة العرق. وبينما نحن نفعل ذلك، يبدأ بروس لأول مرة في إطلاعي على الطبيعة الرمزية لخيمة العرق. ماذا يعني هذا الباب، ولماذا هو على ارتفاع معين. لماذا يتجه في اتجاه معين، وماذا تعني الروابط، وماذا يعني الخشب. لقد تعلمت في تلك الساعات الأربع أكثر مما تعلمته في الأشهر الأربعة السابقة. باختصار، لقد قطعت على نفسي عهداً في ذلك اليوم بأن أكون حاضراً في مكان عمل بروس، وأن أجعل نفسي متاحاً بأي شكل من الأشكال للمساعدة: إشعال النار، وحمل الصخور، وجلب الماء، والمشاركة البسيطة. لمجرد عدم وجود عرق في حد ذاته، لا يعني ذلك أنني لم أكن موجوداً للمساعدة. إن الوفاء بذلك الالتزام في ذلك اليوم فتح باباً للتعرف على باب خيمة العرق.[8]

> "إذا كنت تحاول أخذ إجازة من الطبيعة من أجل العثور على جوهرك، فإن قوى الشدائد ستهاجمك بكل طريقة ممكنة." وهذا يعني عادةً إيجاد الحلقة الأضعف. قد يكون ذلك زوجتك، أو أطفالك، أو وظيفتك، أو أهميتك - أي شيء قد تكون متعلقًا به. إذا سمحت لهذه القوى المعاكسة بإبطائك، فإنك بذلك ستشجعها فقط. لكي تتاح لك فرصة حقيقية للقيام بشيء ما، عليك أن تضع درعك النفسي في مكانه، وهذه حالة من الالتزام المطلق. لا توجد استثناءات. وبهذه الطريقة تكون محميًا لأنه لا يمكن إلقاء أي شيء عليك يؤثر عليك، وحتى لو لم يعرفوا ذلك، فإن عائلتك [محمية] أيضًا." (ريتشارد روز)

بمجرد أن تفحص واقع المصفوفة الذي نسميه العالم، يصبح من الواضح أن هذا المكان غير مهيأ لأي شخص ليغادره. بدلاً من ذلك، تم تصميمها كعجلة عملاقة دائمة الدوران، لإبقاء الجميع يركضون نحو الجزرة المعلقة أمام أعيننا، حيث لا تؤدي كل جهودنا إلا إلى إبقاء العجلة الكبيرة تدور. إذا أراد المرء التخلص من العجلة، فعلى كل نائم أن يندفع بجنون نحو الحرية. قليلون هم من ينجحون، ومعظمهم لا يحاولون أبداً.

> "إن رؤية كل ألوان المعنى تتلاشى من الحياة، وكشف كل الآلهة على أنها مجرد خدع، ثم النظر إلى الداخل ورؤية هوية المرء المفترضة خالية من الجوهر، يترك المرء فارغاً ومتألماً، مع الرغبة الشديدة في الحصول على إجابة هي كل ما يتبقى، يتردد صداها في القلب. تتلاشى صلوات المرء في الفراغ." (جون كينت)

استخدم الغنوصيون الكثير من نصوص نجع حمادي لمناقشة كون هذا العالم محاكاة اصطناعية (تسمى هال) تتأثر بشخصيات تشبه الظلال أطلقوا عليها اسم الأركونات. تزرع هذه الكائنات في البشر عقلاً طفيلياً، وهو ما ترجمه جون لاست على أنه "الفيروس". إن إدراك هذا الأمر ومواجهته كان إحدى الخطوات الرئيسية للتحرر من القيود في كهف أفلاطون. سأناقش هذا الطفيلي بمزيد من التفصيل في الفصول القادمة، وسأقدم رؤية مرتبطة مباشرة بهذه المناقشة. في الوقت الحالي، يهدف جزء من الالتزام من جهة إلى عدم تجاهل الطريقة التي تم بها إعداد اللعبة، ولكن في الوقت نفسه عدم التركيز بشكل مفرط على مصدر المحنة نفسها. إن التفكير بغضب في التغلب على قوى الشدائد بشكل مباشر هو فخ يصرف الباحث عن الحقيقة إلى إهدار عبثي للطاقة. ادرس كيف يمكن أن تؤثر التأثيرات الوهمية على عقولنا وأفعالنا. تكشف دراسة التنويم المغناطيسي عن أدلة مهمة حول مدى سهولة برمجتنا وخداعنا، وبمعنى ما كيفية فك برمجة أنفسنا وتصحيح أخطائنا. سيساعدنا هذا على الانتقال إلى وجهة نظر

أكثر إدراكًا لتحديد ما هو "خاص بي"، وما هو قادم من طفيلي خارجي/داخلي. إن البحث والعمل يكونان دائماً داخليين، حيث يتم الخوض في الحالة النفسية للفرد وتصحيح الأخطاء الموجودة في أدائه.

إنها رحلة لاكتشاف الزيف، والطريقة الوحيدة لاكتشافه هي البحث عنه بصدق. كما ترون، هذا الكتاب سيكون مليئاً بالقصص، وهذه إحداها. كان الراهب الكوري الذي قضيت معه الكثير من الوقت، بيونغ تشول بارك (السيد بارك بالنسبة لنا جميعاً)، في هاواي عندما سافر عدد من الفتيات من ألمانيا لمقابلته. على الرغم من أنه كان في بعض الأحيان من ألطف وأكثر البشر تعاطفاً الذين عرفتهم على الإطلاق، إلا أنه كان أيضاً مثل يودا في حرب النجوم، لا يمكن التنبؤ به على الإطلاق. عندما وصلن الفتيات إلى منزله، خرج السيد بارك من غرفته لاستقبالهن. مدت الأولى يدها قائلة: "مرحباً، أنا آنا من ألمانيا". تراجع السيد بارك على الفور وبدأ يصرخ فيهن قائلاً: "أيها الألمان، أنتم جميعاً هتلر، أيها الألمان، أنتم أشرار، يجب قتلكم جميعاً". ثم استدار وعاد إلى غرفته. وغني عن القول أن جميع من في الغرفة كانوا عاجزين عن الكلام. بالطبع، لم ترغب الفتيات الألمانيات المسافرات في أي علاقة أخرى بهذا "الرجل المجنون"، لذا ذهبن إلى وسط المدينة لتناول القهوة والتخطيط لبقية تجربتهن في هاواي.

وفي أثناء وجودها في المقهى، قدمت نفس المرأة نفسها لشخص قابلته بعبارة مماثلة: "مرحباً، أنا آنا من ألمانيا". هذه المرة، لاحظت أن كتفيها قد تدليا ورأسها قد انحنى كما لو كانت تقول: "أنا من ألمانيا، من فضلك لا تكرهني". عند ملاحظة ذلك، عادت النساء على الفور إلى المنزل واستدعين السيد بارك للخروج من غرفته، فمدت يدها مرة أخرى، وهذه المرة حافظت على استقامة ظهرها ورفعت رأسها لتقول: "مرحباً، أنا آنا من ألمانيا". ثم صافحها السيد بارك وقال: "أهلاً وسهلاً". لقد رأى على الفور كيف تتجلى مزاعمها الزائفة، ولم يكن ينوي التظاهر أو اللعب، بل كان سيواجهها بصدق في تلك اللحظة. إما أن يتم العمل عليها أو لا، ولكن لا مجال للمراوغة أو الاختباء. هذا شيء رائع يمكنني قوله عن هذا العمل. كلما توغلت أكثر، كلما احتجت إلى أن تكون أكثر صدقاً حتى لا تبتلعك العملية بالكامل. الصدق في كل شيء، داخلياً وخارجياً، ومثل هذه الأحداث التي سبق ذكرها تؤكد ذلك "بشكل كبير".

بدلاً من أن يوحي بأننا إلهيون، زعم روز أننا كائنات تائهة في متاهة من المرايا في مصحة عقلية، ويقترح أن ننظر إلى جميع الطرق التي نخدع بها أنفسنا من مواجهة حقيقة وضعنا. إن فحص الواقع بصدق - سواء كان داخلياً أو خارجياً - يمكن أن يكون أمراً مرعباً. لذلك، فإن معظم الناس لا يخاطرون غريزياً بتوجيه انتباههم إلى الداخل، بل يفضلون البقاء كدمى على خشبة المسرح، دون أن يتساءلوا أبداً عمن يحرك خيوطهم. بما أن الأنا لا تريد أن تموت، فإن تلك الطاقة ضرورية لدفعنا إلى تجربة الموت؛ لتجاوز الأنا والطفيلي الذي يقف وراءها. قال كاستانيدا إن الكثير مما كان يفعله دون خوان هو "جعل رأسه أكبر، حتى يشعر بالأمان عند تدميره"، بينما يذكر روز أنه يجب على المرء أن يضخم الرأس قبل قطعه. "الشخص الذي يصبح مستنيراً، عليه أولاً أن يصبح أكثر الناس عقلانية على وجه الأرض." (روز)

يُطلق اللوجينس (الغريب) على الباحث لقب "الشباب الدائم"، حيث يرى العالم ونفسه بمنظور متجدد باستمرار، كما يرى الطفل قبل أن تستحوذ عليه التكيفات. وبينما يتفق شخص مثل السيد بارك أو روز مع هذا، فقد أشار روز أيضًا إلى ضرورة أن يكون الناس كبارًا في السن. ففي الشيخوخة، عندما يقترب المرء من الموت، تكون هذه إحدى المرات القليلة التي يرى فيها الناس حماقة حياتهم، وكل الألعاب التي أضاعوا وقتهم فيها. لسوء الحظ، يحدث هذا إما قبل الوفاة مباشرة، أو عندما يكون الشخص مسنًا لدرجة أنه لا يملك الطاقة لفعل أي شيء حيال ذلك. قال روز إن جزءًا من وظيفته هو "توعية بعض الشباب"، لكي يكون لديهم هذا الفهم للموت في سن لا يزال لدى الشخص فيها الوقت والطاقة المتاحة.

"إن الشرط التحضيري للتنوير هو الصدمة. استمتع بها ما دمت تستطيع. ستجدون ما يكفي من السلام في المقبرة."
(ريتشارد روز)

ربما يكون وجود معاناتنا موجوداً فقط ليُرينا الطبقة التالية من الأنانية التي ستسقط. ومع ذلك، لسنا مضطرين للخروج ومحاولة جعل حياتنا صعبة، أو التسبب في المشاكل، فالحياة ستفعل ذلك نيابة عنا إذا كنا جادين. الصدمة هي ما يحدث لنا عندما نعيد توجيه انتباهنا إلى أنفسنا. إن الانغماس في دوامة داخلية لرؤية كل الآلام القديمة لا يحدث عادةً إلا عندما يستنفد المرء طاقته من بحثه الخارجي من خلال المرض أو الفشل: عندما يجرب المرء مرشداً روحياً، وقضاء بعض الوقت في الهند، واتباع نظام غذائي نباتي، وتسلق السلم الوظيفي، والحصول على الزوجة والأطفال المثاليين، لكنه يرى أن لا شيء من ذلك قد نجح. فقط عندما تفشل كل جهودنا قد نقرر أخيرًا أن ننظر إلى المكان الوحيد الذي لم ننظر إليه بعد - وهو المكان الذي نحن فيه حاليًا. لخص جون كينت مدى صعوبة الطريق بالنسبة لأولئك الذين يتجهون إلى ذواتهم:

> إن الطريق الذي يصفه روز ليس سهلاً ولا جميلاً. إنه لا يعد بالسلام أو الراحة الفورية، أو التحسن الاجتماعي، أو إله محب، أو المتع السماوية في نهاية المطاف. يعد هذا العمل بفهم الذات. القلق والشك. زوال سراب "الاستمتاع" والأنانية التي استخدمناها لتبرير استمرار الحياة. التوتر الناتج عن الوجود في ظل جهل واعٍ. التحدي المتمثل في مواجهة القوى المعاكسة. الشعور المتزايد بالوحدة. الإحباط الصامت الناتج عن التواجد بين السماء والأرض دون أن يكون لك موطن في أي منهما. ألم الوعي الذي لا يزال قاصراً عن الإجابة على نفسه. وأخيراً، الموعد الحتمي مع الموت الذي يكشف بلا رحمة كل أكاذيبنا ويسخر من أحلامنا. ما لم تكن رغبة المرء هي الحقيقة المجردة، بغض النظر عن الثمن، فلن يكون لديه دافع كبير للاستمرار في هذا النوع من المسار، طالما أن هناك طرقًا جانبية أكثر جاذبية متاحة.

لكي يمر المرء من خلال ثقب الإبرة، يجب أن يكون خفيفًا كالريشة (كما هو الحال في اختبار وزن القلب عند المصريين القدماء). ولهذا السبب علينا أن نتخلص من كل الأنا والمعتقدات الخاطئة والهويات والإسقاطات، وإلا سنبقى مرتبطين بعالم الوهم. أن تستيقظ في عالم أحلام لا تعرف عنه شيئاً، يحول الأحلام إلى كوابيس. وليس هناك ما يضمن أننا لن ننتهي محاصرين في حالة ما بعد الموت التي ليست سوى إسقاط آخر - إما جنة متمنية، أو جحيم مخيف. قد يكون كلاهما مجرد وهم آخر في حلم مايا العملاق. ربما كما يقول روز، نحن (الأحياء) المجانين الحقيقيون، لأننا لم ندرك أبدًا أنه كان من الممكن أن نكون أفضل حالًا بالبقاء أمواتًا، وعدم الاضطرار إلى الحصول على جسد آخر والعودة إلى المسرح ولعب لعبة أخرى بشكل نرجسي.

يتطلب الأمر طاقة هائلة لتجاوز كل عقبة نواجهها، وهنا يأتي دور التزامنا. ومع ذلك، بينما نواصل مسيرتنا عبر المحنة، نبدأ في ملاحظة عنصر آخر. ساعدني. وكما يبدو أن هناك كائنات وذكاءً يعترض طريقنا، فهناك كائن آخر يبدو أنه يقدم لنا ما نحتاجه. إن تعلم كيفية اكتشاف هذه المساعدة والانفتاح عليها هو جزء آخر من تعلم الطريق إلى الحقيقة.

لذا علينا أن نعمل بجد وفي نفس الوقت نكون ما أسماه غوردجييف بالمكر. العمل بجد لإيقاظ الآخرين، ولكن دون إزعاجهم، لأنهم سيندفعون نحو أولئك الذين يحاولون ذلك. يتطلب الانطواء على الذات شجاعة، ولا يمتلك المرء الشجاعة الحقيقية إلا عندما لا يكون لديه ما يخسره - عندما يرى أنه محاصر بلا مخرج. لا يمكن العودة إلى الوراء، بل يجب المضي قدماً فقط. الموت قادم. هذا مزاج خاص، يبدو في البداية وكأنه هزيمة، ولكنه في الواقع مزاج المحارب. من هذا المزاج يحدث التحول، حيث يُنظر إلى الصمت القادم من ورائنا على أنه نحن أيضاً.

"كان بداخلي سكون وصمت، وسمعت النعمة التي عرفت بها ذاتي الحقيقية." (اللوجينس (الغريب))

الفصل الرابع

سلم يعقوب

النهوض وحيداً

"الطريق العظيم ليس له بوابات، آلاف الطرق تدخل إليه." عندما تعبر البوابة التي لا بوابة لها، فإنك تسير في الكون وحيداً. (مومون)

قررت

أن أجلس وحدي أثناء كتابة هذا الفصل. لا أندرس. لا أحد. أنا فقط وغرفة فارغة. لكن يبقى السؤال مطروحاً حول مدى شعوري بالفراغ. من الناحية الرمزية، كانت الوحدة أفضل طريقة للقيام بذلك. المادة التي يستند إليها هذا الفصل تؤثر بي بشدة. في كل مرة تقريباً كنت أبدأ فيها الكتابة، كنت أشعر بصداع شديد. لقد شلّ ذلك تقريباً أي محاولة لإنتاج أي شيء قابل للقراءة. كان الألم أشبه بمسمار يُدق في منتصف جبهتي. [قد يكون هذا في الواقع معكوسًا: ربما كان يتم سحب مسمار من رأسي. الدخول أو الخروج قد يكون مؤلماً بنفس القدر. سيكشف الزمن أي جانب من المطرقة كنت أستخدمه. بدلاً من مجرد تناول حبة أسبرين، أو مضغ بعض لحاء الصفصاف - وهو المادة التي يأتي منها الأسبرين - سأستمر في هذا العرض التقديمي بمفردي.

إن الاستيقاظ مفهوم يُساء فهمه للغاية - كنت سأكتب إنجازاً، لكنه ليس إنجازًا. مجرد حدث عابر. يشبه الأمر القيام بتسلق طويل وشاق وصعب لجبل، فقط للوصول إلى القمة والقول: "ممم، منظر جميل". ثم تعود أدراجك.

هذا كل شيء.

لا شيء مميز.

لكنه يحدث ثورة في كل شيء.

على الأقل هذا ما يبدو عليه الأمر عندما يحدث لأول مرة. لكن المرء يكتشف أن هناك عملية جديدة تماماً على وشك أن تبدأ.

الاستيقاظ هو الإدراك الصادم بأنه لا يوجد إلا واحد. ليس هناك شيء واحد أو "كل شيء متصل". واحد فقط. يبدو الأمر وكأنه مجرد إعادة ترتيب بسيطة للكلمات، لكن المعنى الأعمق لهذا الترتيب للكلمات عميق للغاية. لدى الجميع اعتقاد مقيد بأن اليقظة، أو الله، موجود هناك في مكان ما. يشعرون أن مهمتهم في الحياة هي إيجادها. المشكلة هي أننا "هنا" وسنبقى هنا دائماً. لكن إذا كان الاستيقاظ موجوداً "هناك"، فكيف يمكن العثور عليه؟ في الواقع، هو موجود دائماً هنا، لكن ما هو عليه ليس ما يريده 99% من الباحثين حقاً. يسعى الباحثون إلى التنوير الذي تم بيعه لهم. أن تكونوا سعداء. مهمين. مليئون بالحب. لا وجود

لمزيد من مشاكل. التنوير كنشوة مستمرة ناتجة عن تعاطي المخدرات. هذا هو السبب الذي يسعون إليه في المقام الأول: خط النهاية السعيد المنشود. لو فهم أي شخص حقاً ما هو الاستيقاظ، لما أراده أحد. ذلك لأنه لا يوجد شيء "لي" في لعبة اليقظة.

إن اللقاء الحقيقي مع المطلق/الله يكشف أنه لا أحد يقوم بالتجربة. المطلق وحده يكشف عن نفسه للمطلق. لا شيء موجود، ومع ذلك هناك مظهر الوجود. الإدراك هو وحده (الكل-واحد). لكن كل شخص يخاف بمفرده. ونتيجة لذلك، يلجؤون إلى الممارسات الروحية، والأنماط، والعشاق، والطعام، والمشروبات الكحولية - بعبارة أخرى، أي شيء يصرف انتباههم لتجنب الخوف الحقيقي الوحيد. إن الخوف من انعدام الذات (الذي يسمى غالبًا "الفراغ") ليس هو الخوف من الموت. بل هو الخوف من أنك، كإنسان، غير موجود على الإطلاق. هذا هو المكان الذي تقع فيه جميع الجماعات الروحية في الفخ. إنهم يبحثون عما سيستفيد منه "أنا" أو "نحن". اليقظة واحدة لا غير، فلا ثانية لها. إن النظرة الأولى لهذا الأمر مرعبة للغاية بالنسبة للأنا، لدرجة أنها تستجيب بمشاعر مماثلة من انعدام المعنى واليأس. يتم ذلك في محاولة لإعادتنا إلى الحلم. لكن عندما يغيب العقل، تختفي تلك المشاعر أيضاً. وكل ما تبقى هو الفضول الرائع بشأن الحلم، والاهتمام الحقيقي الذي يركز على ما سيحدث بعد ذلك.

> "يزدهر كل شخص من خلال محفز مختلف." الشيء الوحيد المشترك بين الأشخاص المستنيرين هو ما يجدونه، لذا من الأفضل تشجيع البحث الداخلي، دون مطالبة الطالب بإيجاد صيغة أو منهج محدد. (ريتشارد روز)

عند الحديث عن باب الخروج إلى كهف أفلاطون، بغض النظر عن عدد الجماعات التي تتحد روحياً، يجب السير عبر ذلك الباب بمفردك. لفترة من الوقت، يمكننا السير مع الآخرين ومشاركة الرحلة، ولكن تأتي نقطة يصبح فيها الاستمرار يعني اتباع استعارة المرور عبر ثقب إبرة. لا شيء يمكن أن يذهب معنا - ولا حتى أنفسنا. هذا الأمر يوقف العديد من الباحثين في مسارهم، لأن لكل شخص شيئًا مميزًا في الحلم لا يريد التخلي عنه.

هناك بعض الأمور الغريبة المتعلقة بباب الخروج من الكهف والتي ينبغي ذكرها. أولها هو الإشارة المعروفة في فلسفة الزن إلى "بوابة بلا بوابة". يبدو الباب مغلقاً أو موصداً، إلى أن نمر من خلاله - عندها نرى أنه لم يكن مغلقاً على الإطلاق. يشبه من الناحية النظرية السلاسل التي تقيد السجناء في مقاعدهم (أي أن الأقفال التي تربط ليست مغلقة فعلياً). أما الجزء الثاني من استعارة باب الخروج فهو أنه، بشكل عام، يبدو أن قلة قليلة من الناس يمرون به بالكامل في المرة الأولى التي يصلون إليه. يتوقف معظمهم في منتصف الطريق. يلمح البعض الردهة خلف الباب. يستدير البعض ويشاهدون المسرح-الكهف بأكمله. أما الآخرون فيلتفتون ويعودون مسرعين دون أن يروا شيئاً يُذكر. ومع ذلك، إذا تمكنوا من العودة إلى ذلك المدخل مرة ثانية، فإنهم يميلون إلى البقاء لفترة أطول بكثير. إذا كان من الممكن تصنيف الكهف على أنه العقل الأعظم، فإن المدخل نفسه هو نقطة الرؤية التي يمكن للمرء أن يعود إليها ليرى العقل ويحلم بكليته الكاملة. وبالانتقال إلى الخطوة التالية، فإن الممر الواقع خلف الباب سيكون بمثابة القمع أو الدوامة المؤدية إلى كمال الذات.

الهرم الأول

الحكم حورس نيغريدو

رمز ريتشارد روز للعملية الروحية بأكملها على شكل سلم - والذي رسمه بشكل أشبه بثلاثة مثلثات/أهرامات فوق بعضها البعض. يمثل كل هرم مرحلة كاملة من مراحل العمل. سلم يعقوب هو الخريطة المستخدمة في كتابه *"علم نفس المراقب"* (النص الذي حدد فيه روز نظامه الروحي). وقد أطلق عليه اسم سلم يعقوب نسبة إلى القصة الواردة في العهد القديم. تحكي تلك الحكاية عن يعقوب - الذي صعد سلماً وهو نائم في طريقه إلى حران، ليرى رؤيا السماء. وعند عودته إلى الواقع، علّق يعقوب قائلاً: "كم هو هذا المكان مروع".

بعد سنوات من دراسة هذه المادة، تم التوصل إلى رابط في أحد الأيام. كان ذلك مصدر إلهام يتعلق بالرقم ثلاثة. في الهندسة المقدسة، الرقم ثلاثة هو الرقم الذي يعمل كباب - حيث يمكن أن يصبح الرقم اثنان غير المتحرك هو العدد الكبير (أربعة أو أكثر). توجد الأهرامات المصرية القديمة الرئيسية في الجيزة (والأهرامات الثانوية) في مجموعات من ثلاثة، والتي تجسد في الحجر الثالوث الديني لأوزيريس وإيزيس وحورس. انتقلت هذه الفكرة عبر بلاد فارس (ميثراس) واليونان (باخوس)، ثم تُرجمت في النهاية إلى الثالوث المسيحي المكون من يسوع والآب والروح القدس (مريم العذراء ومجدلية). كما يتم تمثيل المراحل الثلاث للخيمياء من خلال عملية من ثلاث (أو أربع) خطوات هي نيغريدو (الأسود)، وألبيدو (الأبيض)، وروبيدو (الأحمر). عند اكتمال هذه العملية، أدت إلى حجر الفلاسفة (المعرفة الكاملة). كان من الصعب عليّ، لفترة من الوقت، أن أرى هذه الروابط المحددة مع الخيمياء - بصرف النظر عن المبدأ الأساسي المتمثل في ثلاث مراحل رئيسية. لكن الروابط تعززت عندما عثرت على المخطوطة الخيميائية *"The Mutus Liber"* (الكتاب الصامت). نُشر هذا العمل لأول مرة عام 1677 في نيو روشيل بفرنسا، وهو لا يحتوي على كلمات تقريبًا على الإطلاق. بدلاً من ذلك، يجد المرء بداخله 15 صورة. تُظهر اللوحة الأولى من الكتاب الصامت رجلاً نائماً وبجانبه سلم، بينما تُصوّر اللوحة الأخيرة الرجل وهو ينهض والسلم ملقى جانباً. أعتقد أن هذا الكتاب هو تجسيد رمزي لتسلق سلم يعقوب. [9]

وأخيراً، عندما استمعت إلى أديشانتي وهو يعرض وجهة نظره بأن هناك ثلاث صفات رئيسية في اليقظة، كان الأمر أشبه بسقوط قفل في مكانه. كل ثالوث هو مؤشر مماثل لعملية الانتقال من الجلوس في الكهف إلى السير عبر نفق الخروج منه. هل يمكن أن يكون كل من روز، والخيميائيين في العصور الوسطى، والكهنة المصريين القدماء، وأدياشانتي يفسرون الشيء نفسه؟ [10] والأهم من ذلك، ما هي المساعدة التي قد يقدمها أي من ذلك لشخص يسير على طريق المعرفة؟

خريطة روز لسلم يعقوب - على الرغم من بساطتها وفعاليتها - إلا أنها قد تكون مربكة. هناك بعض الأشياء التي تعجبني حقاً في هذا التشبيه. كما ذكرنا، يرمز إلى سلمه بثلاثة أهرامات، كل منها فوق الآخر. يمثل الهرم الأدنى العالم المادي (الجسم، الفكر)؛ ويمثل الهرم الأوسط المجال العقلي للعقل الأعلى، ويمثل الهرم الأعلى الجوهر أو الذات. ومع ذلك، فإن كل هرم من أهراماته الثلاثة ليس من المفترض أن يكون متساوياً عن قصد - في الواقع، تصبح أصغر كلما ارتفعت. انطلاقاً من مبادئ مماثلة من غوردجييف، شعر روز بأن كل شيء في واقعنا له شكل هرمي. يوجد عدد أكبر من الناس على المراحل الأدنى في أي منطقة مقارنة بأي من المراحل الأعلى. وبالمثل، يوجد عدد أكبر بكثير من لاعبي الغولف الهواة مقارنة باللاعبين المحترفين، وعدد أكبر من الطلاب مقارنة بالأساتذة، وهكذا. الأمر مشابه إلى حد كبير في الروحانية. أعتقد أن هذه نقطة مهمة يجب توضيحها. إذا انتقل شخص ما من الجلوس في مسرح الكهف إلى التجول، فإنه ينضم تلقائيًا إلى منطقة أصغر من الجزء العلوي من الهرم. هذا هو السبب الرئيسي لانجذاب الباحثين نحو الجماعات الروحية. قلة عدد الناس تجعل الأمر يبدو مختلفاً، لكنه لا يزال نفس الهرم، فقط مضغوط ليبدو مختلفاً.

أهرامات روز، بطبيعة الحال، مثلثة الشكل. يتكون كل منها من خط أساس مكون من نقطتين، مثل A-B. هذه قوى متضادة تخلق الواقع المزدوج. على سبيل المثال، في الهرم الأدنى، يمكن تسمية الطرفين بالألم والمتعة، والخير والشر، والعالي والمنخفض، وما إلى ذلك. نقضي حياتنا في محاولة الابتعاد عن الجانب السلبي للتجربة (الألم) نحو المتعة. ومع ذلك، يبدو باستمرار كما لو أن الحياة نفسها تقاوم. ونتيجة لذلك، يوجد توتر. هناك احتمال كبير ألا ندرك أبدًا أننا نتأرجح ذهابًا وإيابًا مثل بندول ساعة الجد.

بمجرد أن نبتعد عن نقطة المركز، يسحبنا الخيط الذي نحن متصلون به، ولكن دائمًا بقوة شديدة، مما يدفعنا إلى الجانب الآخر من المركز. تتكرر هذه العملية بلا نهاية. وهنا تبرز فكرة البينية: التواجد في نقطة المركز المغناطيسي التي تمتلك كل القوة. قوة يمكنها بعد ذلك أن تدفعنا إلى أعلى الهرم. يتحقق التقدم من خلال تطبيق عمليات داخلية على أنفسنا - عمليات تنقلنا في النهاية إلى النقطة الثالثة من الهرم - القمة.

في كل هرم، في الأساس، تكون نقطة القاعدة الوسطى هذه هي التي ترتفع لأعلى لتصبح نقطة الهرم الأعلى الجديدة C. هذا هو أفضل تفسير لدي لاستخدام البينية في العمل السلمي: ليس الأمر أننا نصعد لأعلى، ولكننا "نسحب" النقطة المركزية بين A-B لأعلى. لقد رأيت هذا في فيلم وثائقي ذات مرة عن بناء الأهرامات، يجب أن تكون القاعدة مستقرة، ويتم رفع النقطة

المركزية مع نموها لمنع حدوث التواء في الشكل. تصبح هذه النقطة C أعلى نقطة أطلق عليها روز اسم الحكم. وفي الوقت نفسه، نقوم أيضاً بما أسمه روز "عمل السلم". يهدف هذا إلى مساعدة شخص أدنى منك في المستوى على التقدم خطوة إلى الأمام، وفي الوقت نفسه الحصول على مساعدة من شخص أعلى منك بخطوة واحدة للمساعدة في تقدمك التصاعدي. وهكذا، بمعنى ما، سيصعد جميع المشاركين السلم معًا.

إن الوصول إلى هذه النقطة العليا الموحدة سيؤدي إلى التوفيق بين النقيضين أدناه في نقطة مرجعية أوضح. حيث يُنظر إلى كلا جانبي الخط على أنهما متساويان. الأمر لا يتعلق بالجمع بين المتناقضات، أو تحقيق التوازن بين الأطراف المتطرفة:

> "بل يمكن تشبيهها بالسماء التي تتضمن تعاقب الليل والنهار؛ والتاو الذي يتضمن الين واليانغ." إنها ترى أن الحمار الوحشي ليس أبيض بخطوط سوداء ولا أسود بخطوط بيضاء: إنه شفاف - بخطوط سوداء وبيضاء. (جون كينت)

نحن لا نصلح الثنائية؛ بل نراها بوضوح من مكان أعلى بكثير - من نقطة مراقبة يكون فيها كلاهما خاطئًا، ولكنه ضروري. وبعبارة بسيطة، فإن الوصول إلى الحكم ودمج ما يظهره يؤدي إلى الأداء البشري الأمثل وبالتالي تسهيل العيش كما كان من المفترض أن يعيش الإنسان. ثم يتم العثور على هذه النقطة الثالثة الأعلى (مثل النقطة C) لتكون قاعدة الهرم التالي (C-D)، حيث تبدأ عملية جديدة تمامًا، ويكون الهدف الجديد هو الوصول إلى قمة ذلك الهرم الجديد.

يتوج الهرم الثاني بالنقطة E، التي أطلق عليها روز اسم مراقب العملية (العقل الأكبر). أعلى نقطة في الهرم الثالث هي G (المطلق). كل نقطة هي بمثابة موقع مراقبة أعلى وأكثر دقة لما هو أسفلها. بمعنى آخر، يراقب الحكم تجارب الجسد، ويراقب مراقب العملية الجسد والحكم، ويراقب المطلق كل الوعي. على الرغم من وجود ثلاثة أهرامات فقط، إلا أن روز لم يقصد الإشارة إلى وجود ثلاث درجات فقط. بل إن كل هرم يمثل مرحلة كاملة، ومع ذلك فهو مليء بالعديد من الخطوات الصغيرة على طول الطريق.

كما علق روز على شيء يسمى التيار الخفي - إصبع الله الممتد إلينا. يمكننا استخدام هذا التيار، من خلال البينية، للمس الإصبع، كما هو موضح في سقف كنيسة سيستينا. أشار روز إلى أن العمل الروحي لا يقتصر فقط على قيامنا بعمل شخصي (حيث نرى بوضوح أكبر جميع مجالات الشدائد ونكشف الفخاخ القادمة، حتى نتمكن بالتالي من تجاوز الحفر). بل إنها تنطوي أيضاً على الوعي المباشر بهذه القوة العليا التي تسعى لمساعدتنا. قد يكون المقصود، دون قصد تلاعب ذكي بالكلمات، أن إصبع الله (أو سلم الله) قد لا يكون من السهل رؤيته. في الواقع، قد يُنظر إليه على أنه شيء نرغب في الابتعاد عنه في البداية.

كان وصول ديفيد وجينيفر بمثابة إشارة للبالغين في فيلم Pleasantville. كان الكبار ينظرون إليهم على أنهم مثيرو مشاكل يثيرون التمرد في نفوس شبابهم. وهكذا، تم اعتبارهم شيئاً يجب مواجهته، بدلاً من كونهم رسلاً من عالم خارج نطاق الفقاعة. كانت الرسالة التي تم تقديمها في القصة هي الخروج من واقعهم الثابت المغلق بالأبيض والأسود والدخول إلى عالم من إمكانيات الألوان. يجب علينا صقل حدسنا الخاص لالتقاط الرسائل المماثلة التي تصل إلينا.

باستخدام استعارة السلم، يفهم معظم الناس أن العمل الروحي هو تسلق للأعلى مثل حركة دينية إلى السماء. وبما أن كل هذا يمثل مفارقة، فقد نجد الحقيقة من خلال السقوط بدلاً من الصعود. إن السقوط في الحقيقة يعني أن الصعود على السلم يأتي عمومًا من شكل من أشكال التخلي (عن التعلقات والأنا والإدمان والمعتقدات)، أو الصدمة (التي تجعلنا نسقط على أنفسنا)، أو الاستسلام (حيث نسقط على الأرض - كما فعل أرجونا - من إدراك عجزنا عن جعل الحلم يتصرف كما نريده). لكن في كل مرة يسقط شيء ما عنا، نصبح أخف وزناً. ومن هنا، كان الارتفاع حتمياً. وهنا تكمن إحدى أهم إشارات روز: أن الطريق إلى الحقيقة هو في الواقع طريق الابتعاد عن ما هو غير حقيقي. معظم ما هو غير حقيقي يتكون من الأشياء التي نتمسك بها بشدة. ونتيجة لذلك، ينتابنا شعور بالسقوط عندما نتخلى عن تمسكنا الشديد بكل هذه المكونات الذاتية.

وبالتالي، فإن هذا لا يوجهنا إلى البحث خارج أنفسنا. بل هو دعوة للتوجه مباشرة إلى الداخل. تعتمد معظم الأعمال الروحية على افتراض أنه إذا قمنا بالتمارين من أعلى نقطة في السلم، فسنصل إلى القمة بشكل أسرع. هذا ليس صحيحاً بالضرورة. ويرجع ذلك إلى أن العمل في المناطق الأدنى (أي المناطق الأكثر مادية) سيتم تجاهله بشكل افتراضي. الأهم هو أن

نرى بالضبط أين نحن الآن وأن نعمل بشكل خاص مع تلك المنطقة. إن عدم القيام بذلك سيكون بمثابة الانطلاق إلى بلوتو دون تخصيص الوقت أولاً لبناء المركبة الفضائية. كان هذا المجال بأكمله من الفكر والبحث أحد المجالات الرئيسية التي جذبتني في البداية إلى ريتشارد روز. تشجع هذه المبادئ على التركيز العملي والواقعي والموجه ذاتيًا نحو معرفة الذات.

يكمن التحدي بالنسبة لنا في عدم الانجرار بعمق إلى استعارة أي شخص للبحث الروحي. بدلاً من ذلك، نريد أن ندرس التوجيهات من مختلف الأشخاص - الأفراد الذين نعتقد أنهم يقدمون لنا رؤى صادقة حول المسار. ومن ثم، نقوم بفرز كل شيء لنأخذ في رؤيتنا للعالم الأجزاء والأفكار الأكثر فائدة لبحثنا. نستخدم هذه المؤشرات تحديداً للمضي قدماً. بمعنى آخر، النظر إلى حيث يشير الإصبع، وعدم الوقوع في إغراء التشبث بالنظر إلى الإصبع أو حتى دراسته. بينما يمثل هذا الفصل إلى حد كبير نظرة عامة تغطي بعض النقاط الرئيسية التي صادفتها والتي تتوافق مع تجاربي في هذه المجالات، أترك لك حرية اختيار أي شيء قد يكون مفيدًا - قبل أن تنطلق وتبحث عن أفضل طريقة لتطبيق تلك العناصر على بحثك. يجب أن يكون سيرنا فردياً - المسار الذي نحتاجه فعلاً - بدلاً من المسار الذي نرغب في اتباعه. (وهذا على الأرجح سيكون مجرد طريقة أخرى للعثور على مجموعة والبقاء مرتاحًا في مكان ما داخل الكهف.) يتعلق الأمر بالسلم في إيجاد العقلانية. الأمر بالتأكيد لا يتعلق بزيادة الجنون الشخصي. وبالتالي، فإن تلك الرحلة شخصية وفريدة من نوعها.

الحكم ومساراته الثلاثة

> "من فضلك لا تطلق النار على الحكم، إنه يبذل قصارى جهده." (لافتة في ملعب كانساس سيتي في ثمانينيات القرن التاسع عشر)

يمكن تصنيف العمل ضمن الهرم الأول على أنه مجال الدين والروحانية الحديثة. ويمكن أن يشمل ذلك أيضاً المساعدة الذاتية، والعلاج النفسي، والعلاج البديل، وتمارين التنفس، والتواصل مع عوالم الأرواح، والتنجيم. باختصار، كل الأشياء المصممة للسماح لي بالعمل بسهولة أكبر ضمن الواقع القياسي. كل هذه الأمور يمكن أن تخدم غرضاً مهماً. في العالم القديم، كانت هذه المواضيع تشكل نسيج المجتمع بأكمله - تشمل عالم البالغين وجزءًا من تعليم كل طفل. عالمنا يفتقر حتى إلى أبسط أنواع التعليم البشري في هذه المجالات. من ناحية أخرى، من المنطقي أن يكون السوق الروحي الحديث كله يدور حول العمل الهرمي الأول، لأنه المكان الذي يقيم فيه تقريبًا جميع سكان العالم. تكمن المشكلة في التنسيق: بعبارة أخرى، في الطريقة التي يتم بها عرض هذه المجموعة من التعليمات الأساسية كما لو كانت الحزمة بأكملها. الشخص الذي ينجح في الوصول إلى الحكم، بالمقارنة مع هذه العناصر الافتتاحية، سيخرج بانطباع أنه قد حقق بالفعل تقدماً ملحوظاً في أدائه. وهذا صحيح.

شبه روز أعلى نقطة في الهرم الأول، وهي نقطة الحكم، ببرنامج كمبيوتر. إذا سُمح له بالعمل، فسوف يساعدنا ذلك (كأفراد وكجنس بشري) على أن نكون آمنين. مما يسمح لنا بعدم الموت قبل أن يتحقق هدفنا الأساسي. (لإنجاب وتربية مجموعة أخرى من الأطفال).

> "هناك شيء ما بداخلنا يحثنا ويمنعنا." هناك شيء ما في الداخل يشجع على الشجاعة والخوف. شيء ما في داخلنا يجعلنا ندخل لعبة الحياة بفرح، وفي بعض الأحيان نتوق إلى الموت. ومع ذلك، يبدو أن كل هذه الأشياء تشكل نمطاً يصنع نوعاً من المصير، شيء ما بداخلنا، إذا سمحنا له بذلك، سيتخذ القرارات نيابة عنا، ويعتني بأطفالنا، ويهيئنا للموت عندما يحين الوقت. (ريتشارد روز)

اختار روز كلمة "حكم" لأنها تدل على آلية اتخاذ القرار. إنه الاسم الإنجليزي للحكم - وهو لقب لا يزال يستخدم في التنس والبيسبول - الذي تكون قراراته بشكل عام واضحة ومباشرة، أو بالأبيض والأسود. على سبيل المثال في رياضة التنس: داخل أو خارج. في لعبة البيسبول: ضرب الكرة أو الفشل في ضرب الكرة. في عالمنا، يختار حكم روز ما يأكله، وما هي العادات التي يتبعها، بالإضافة إلى كل شيء تقريبًا فيما يتعلق باستخدام وقته وطاقته. بالنسبة لكل من يجلس في مقاعد كهف أفلاطون،

فإن هذه وظيفة مفقودة (أو غير مستخدمة) في الغالب. زعم روز أن المشكلة بالنسبة لمعظم الناس في العالم المادي هي أن العوائق والتشوهات في تكويننا النفسي تمنع الحكم من العمل بشكل صحيح. يستمر الناس في تناول الطعام بشكل سيئ حتى يصابوا بنوبة قلبية، على سبيل المثال، أو يستمرون في التدخين حتى يصابوا بالسرطان.

يعرف الحكم الفعال بالفطرة ما هو مطلوب، وكذلك الأنشطة التي يجب تعديلها. تم وضع القواعد الأخلاقية منذ مئات السنين لأن العديد من الحكام، لسبب ما، لم يعودوا يؤدون وظائفهم بشكل صحيح. إن اكتشاف الحكم وجعله يعمل بفعالية وكفاءة قد يفسره الشخص المتدين على أنه "خلاص". في الوقت نفسه، قد يسمي أحد أتباع حركة العصر الجديد هذا الأمر بالعثور على الذات العليا. الضمير هو اسم آخر لهذه السمة - صوت داخلي يحاول توجيه المرء بعيدًا عن الأفعال التي تسبب الضرر للفرد. على الرغم من أن هذه الأداة ليست بالضرورة جانبًا روحيًا (كونها مجرد وظيفة روبوتية مبرمجة)، فإن تشغيل هذه الأداة بشكل صحيح سيؤدي تلقائيًا إلى مزيد من الحيوية والصفاء الذهني. بالنسبة للسجين، الذي قضى حياته كلها حتى الآن بدون مثل هذه الوظيفة، (خاصة بالنظر إلى عمق الفوضى التي يخلقها لنفسه بدونها) فإن هذا سيبدو بالفعل بمثابة إدراك من نوع الخلاص. وهذا في حد ذاته يوضح سببًا آخر لصعوبة تجاوز هذا المستوى: الخوف الذي ينتاب المرء عند التفكير فيما إذا كان فقدان الحكم يعني العودة إلى قيود الجهل. نحن لا نسعى إلى الكمال، بل إلى رؤية أنفسنا بوضوح.

"هذه ليست مدرسة." لماذا قد يقوم كائن كلي القدرة بخلق مجموعة من الناس الجاهلين ثم يعذبهم ليجعلهم أفضل؟
(ريتشارد روز)

لا حاجة لعرض فخاخ وقيود الأديان الحديثة في سياق المادة المعروضة هنا. إذا كنت تقرأ كتاباً كهذا، فمن المحتمل أنك قد تخليت عن تلك الأفكار منذ زمن بعيد. بالنسبة لمعظم الباحثين عن الحقيقة، حدث الابتعاد عن الدين الغربي عندما تم فضح الخرافة التي كانت تُعرض بشكل لا يمكن إصلاحه. لكن هذا يترك هؤلاء الأفراد أمام معضلة واضحة: ماذا يحدث عندما يرى المرء حقيقة الدين (التفسير الخارق للطبيعة لمكان وجودنا وسبب وجودنا هنا) ولكنه لا يزال يبحث عن إجابات نهائية؟ إذا كان التاريخ الحديث مؤشراً، فإن المرء يتجه نحو ما يُطلق عليه على نطاق واسع اسم "الروحانية". لكن الروحانية أقرب إلى الدين مما يعتقد معظم الناس. من ناحية أخرى، كنظام، فهو أكثر حرية من الدين الغربي التقليدي. ومع ذلك، فبدلاً من أن تقدم الروحانية جنة مستقبلية مقابل اتباع القواعد الأخلاقية، فإنها تعدنا بأننا نستطيع أن نكون سعداء طوال الوقت، الآن. بمجرد أن يصبح تقليد أو طريقة ما معروضة للبيع - كما هو الحال في كثير من الأحيان في السوق الروحية -يجب جعلها جذابة للمشتري. لا يوجد خطأ في دراسة الممارسات المختلفة - من الاتصال النفسي إلى العلاج البديل - لخلق كائن حي أكثر صحة وبديهية وكفاءة. ومع ذلك، فإن نمط الحياة الروحي الحديث يتطلب المال وهو وسيلة لإظهار الجماهير أنهم أعلى مرتبة بناءً على الأشياء الجيدة التي يعرضونها. من الصعب شرح ذلك بالكلمات، ولكن بمجرد البحث عنه لدى هؤلاء الأشخاص، يصبح من السهل ملاحظة الديناميكية.

شعر روز أن معظم الناس الذين يتجهون نحو الروحانية يفعلون ذلك كمحاولة للتعويض عن التعاسة والمعاناة والوحدة، بدلاً من أن يكون ذلك وسيلة لمعرفة من يعاني ولماذا. يبحث معظم الناس ذوي الميول الروحية عن إجابة "تشعرهم بالرضا". لكن لكي تتاح لنا فرصة المعرفة النهائية، يجب علينا أولاً أن نفهم عقولنا فهماً عميقاً. بمعنى آخر، لرؤية كل التلوث النفسي الموجود هناك. حتى الأفكار التي لدينا عن الله أو الروحانية أو المجتمع قد لا تكون في كثير من الأحيان أكثر من مجرد تلوث.

> "نعم، أنا أتجاهل التطلعات الروحية في حالة النوم أثناء الحلم، وقضايا جودة الحياة مثل السعادة والسلام والصحة والازدهار وما إلى ذلك. والخلاص والحياة الأبدية، لنخطو خطوة صغيرة أخرى إلى الأمام. الجشع، والغرور، والأنانية، كلها تنبع من الخوف. نعم، أرفض كل ذلك رفضاً قاطعاً. إنه الوحل والطين الذي تتخبط فيه البشر، والذي يجب على الطامحين المخلصين أن ينتشلوا أنفسهم منه. الآن أصبح الوادي قمة الجبل، والجميع مستنير إذا وافقوا على التغيير. الهدف الجديد موجود هنا والآن، ولا يحتاج إلا إلى أن يُدرك على هذا النحو. وفوالا! الفشل التام أصبح الآن نجاحاً تاماً." (جيد ماكينا)

يتمثل أحد التحديات في كيفية استخدام الناس للكلمات لوصف الأمور الروحية. ما يقصده شخص ما بكلمة "مستيقظ" قد لا يكون ما يقصده شخص آخر يستخدم تلك الكلمة. يصبح الأمر مربكاً للغاية إذا استبدلنا معنى الكلمة لدينا بما يعنيه شخص آخر بنفس الاستخدام. وخاصة في هذا المجال. بما أنني أناقش بشكل أساسي سلم روز، فيمكنني الاستمرار في استخدام كلماته الثلاث التي صاغها لمستويات الهرم الثلاثة. كان بإمكاني استخدام مصطلحات مصرية، أو مفاهيم خيميائية، أو ببساطة اختلاق ثلاث كلمات. إن الكلمة المستخدمة بحد ذاتها ليست بتلك الأهمية، إنها مجرد علامة لتوضيح المجال الذي تتم مناقشته.

يمكن وصف المرحلة الأولى، وهي مرحلة الحكم، بأنها لحظة إدراك مفاجئة. مثال بسيط على ذلك هو تذكر مكان مفاتيحنا المفقودة؛ ومثال أكبر هو مواجهة تغيير في السيطرة. قد يكون الوصول إلى مرحلة البلوغ الكامل طريقة أخرى للنظر إلى الأمر.

المرحلة الثانية، مرحلة المراقب، ستكون التوقف عن تصديق من وماذا كنا نعتقد أننا عليه. وهذا، بشكل افتراضي، يؤدي إلى تغيير في الهوية. معظم ما يتم تصنيفه وتسميته في الكتب على أنه عصر التنوير، إنما يصف في الواقع مرحلة المراقب الثانية هذه.

المرحلة الثالثة، أو الهرم، هي الوصول إلى ما هو كائن. بمعنى آخر، مواجهة المطلق باعتباره الحقيقة الوحيدة.

كتب أديشانتي عن كيف أن ما يسميه اليقظة (أي الوصول إلى مراقب العملية في المرحلة الثانية من العمل، في رأيي) يتكون من ثلاث صفات. أشعر أن فكرة الصفات التي يناقشها يجب أن تكون موجودة في قمة الأهرامات الثلاثة جميعها. (وهذا من شأنه أن يعكس العملية الهرمسية حيث يمثل كل هرم إحدى الصفات الثلاث.) وهذا يجعل السلم ثلاثي الأبعاد أيضاً ـ حيث يحتوي كل جزء على الكل ويعكسه في نفس الوقت. أطلق أديشانتي على هذه الصفات الثلاث اسم العقل والقلب والحدس. هنا، أخذت نفس المبادئ الأساسية، لكنني أعدت تسميتها إلى عقلية وعاطفية وفلسفية. يهدف هذا إلى تقليل فكرة أن هذه الصفات مرتبطة بشكل خاص بأي جزء من جسم الإنسان. بل إن كل واحد منها يمثل عنصراً من عناصر التركيبة الكونية. باختصار: كل قمة من قمم الأهرامات تتكون من مجموعة من هذه الصفات أو الجوانب الثلاثة. بالنظر إلى أن كل هرم يحتوي على الصفات الثلاث، فمن المنطقي بالتالي أن يجد المرء ثلاثة مسارات متميزة للوصول إلى القمة، تمثل كل منها جانباً من جوانب الهرم.

لدي مخطط جديد يوضح هرمًا بأحرف MEP (عقلي، عاطفي، فلسفي). تمثل هذه الأحرف المسارات الثلاثة ـ والتي نستخدمها بشكل مميز للتحرك حلزونياً إلى الداخل (أي، السير على السلم). على الرغم من أنه من الممكن أن نمر بالمسارات الثلاثة جميعها على طول الطريق، إلا أنه عادةً ما يكون أحدها هو محور تركيزنا الرئيسي في وجهتنا النهائية. وبما أن لكل مسار مجموعة مختلفة من الأساليب، فإن كل مسار مميز يبدو فريدًا داخل الرسم التخطيطي نفسه.

ومن المثير للاهتمام، أعتقد أن كل مرحلة من مراحل الهرم تعكس أيضاً صفة رئيسية واحدة. يتم تسلق الهرم الأول بدافع عاطفي. لذلك، بالنسبة لمعظم الناس (كما هو الحال بالنسبة للغالبية العظمى من الناس في الهرم الأول) فإن هدفهم الرئيسي هو الشعور بتحسن أو تحسين أنفسهم. العاطفة هي القوة الدافعة؛ لذلك، يجب علينا استخدام نوع من الأساس العاطفي والروحي للارتقاء. سيكون اتباع نهج عقلي أو فلسفي في المرحلة الأولى أكثر صعوبة إذا لم يكن هناك عنصر عاطفي متطابق في العملية. إذا سلك شخص ما مساراً عاطفياً بشكل طبيعي، فسيكون أكثر انسجاماً مع عمل الهرم الأول. الشخص الذي يبحث عن المشاعر لديه احتمالية أكبر للوصول إلى الحكم، ولكن عند الوصول إليه، فمن المرجح ألا يذهب أبعد من ذلك، لأن تركيزه الرئيسي هو الشعور بالسعادة.

الهرم الثاني هو الهرم العقلي، حيث يتصدره مراقب العملية (العقل الأكبر)، وبالتالي فإن جميع المناهج بطريقة أو بأخرى لها جانب عقلي (النظر إلى عقولنا وأفكارنا) حتى لو كان المسار عاطفيًا أو فلسفيًا في المقام الأول. من المرجح أن يصل النهج العقلي إلى مراقب العملية، ومن المرجح أن يتوقف الباحث العقلي عند هذا الحد، لأنهم يريدون معرفة عقولهم، وهي هبة رئيسية لمراقب العملية.

الهرم الثالث هو الهرم الفلسفي، وبالتالي يتطلب نهجًا فلسفيًا أو وجوديًا في المقام الأول لتحقيق أقصى استفادة من العمل في تلك المرحلة. مرة أخرى، يمكن للمرء أن يجتاز الهرم الثالث بالتركيز العقلي، ولكن بدون فحص فلسفي كعنصر أساسي يغوص في اليأس والفراغ، سيظل عالقًا في قمة العقل ولن يجد أبدًا نقطة البينية ليبدأ في الصعود. [1]

هل بات الأمر أكثر وضوحاً بالنسبة لك الآن لماذا يتم تقديم الحب والفرح والسعادة كأساس للسوق الروحي؟ معظم الذين ارتقوا إلى مستوى أعلى فعلوا ذلك في مرحلة أولى قائمة على العاطفة، وبالتالي فهم يقدمون ما يعرفونه. لا يستطيع معظمهم أن يتصوروا أن هناك مراحل تتجاوز ما وصلوا إليه. إن تقديم الحب كحل لكل شيء هو أمر صحيح من منظور الهرم الأول. كما يصبح ذلك عائقاً رئيسياً عند محاولة التواصل مع شخص في المرحلة الهرمية الثانية انتقل إلى فحص عقلي أكثر للذات والواقع.

سيتحرك المسار العقلي المركز (M في الرسم التخطيطي الخاص بي) لأعلى الحافة اليسرى لكل هرم إلى القمة، وبالتالي سيظهر كخط مائل مستمر. وهذا يجعل المسار العقلي هو الأكثر مباشرة بشكل عام، ولكنه أيضاً الأكثر خطورة لأنه لا توجد

نقاط توقف. وهناك أيضاً انزلاق طويل للأسفل إذا انزلقنا. إن الاتجاه العاطفي، لفترة من الوقت، يتبع إما الجانب العقلي أو الفلسفي اعتمادًا على ما إذا كان انجذابنا الأعمق في هويتنا نحو الألم أو المتعة. في نقطة محورية، سيستقر الباحث العاطفي (عادةً من تجربة مصنفة على أنها نفسية أو صوفية) نحو المركز، ثم يرتفع مباشرة (على غرار صورة الطفو). وبالتالي، فإن المسار العاطفي ينطوي على عمل في المنحدر الأصلي، ولكنه المسار الأكثر متعة للمشي بسبب لحظة الراحة على الهضبة، والجانب الشبيه بالطفو عند الارتفاع، والسقوط الأقصر إلى نقطة الهضبة في حالة السقوط.

يرمز إلى المسار الفلسفي على المنحدر الأيمن، مما يشير إلى قوة دافعة للألم والتحدي، وعادة ما يكون المسار الأكثر صعوبة من بين المسارات الثلاثة على الجسد والعقل. هنا يوجد منحدر مشابه للمنحدر العقلي ولكنه يسير بشكل متعرج أو كصاعقة برق. هذا المسار لا ينبع من ممارسة واضحة ومحددة، بل هو أقرب إلى حياة عشوائية تدفعك هنا وهناك. ثم فجأة، تحدث ومضة برق، وقفزة في المستوى. يُعدّ فحص الأمل واليأس جانبًا أساسيًا من هذا المسار، ومن هنا جاء النمط المتعرج الناتج. قد يؤدي هذا المسار إلى رفع مستوى شخص ما بأسرع وقت، ولكنه يحمل أكبر قدر من الارتباك لأن المرء ليس متأكدًا مما حدث، أو كيف وصل إلى هناك، أو أين هو. يحتاج الباحث الفلسفي إلى فترة اندماج طويلة.

كل صفة فريدة من نوعها ويمكن اعتبارها وجهة نظر خاصة بها من وجهة نظر الحكم. إذا جاء ذلك عبر المسار العقلي، فهو إدراك أن "ما نفكر فيه يشكل عالمنا". غالباً ما يتحقق ذلك من خلال ممارسات المساعدة الذاتية، أو الاستشارات النفسية، أو التأمل الناتج عن كميات مختلفة من القراءة. يبدأ هذا الشخص بالتركيز أكثر على تغيير الأفكار، والتأكيدات الإيجابية، أو طرق الحد من التفكير السلبي. يتلاشى الخوف عندما نرى أننا، وكذلك العالم، لدينا عنصر تفاعلي. يبدو أننا نتشارك في الإبداع.

إذا جاء الإدراك من خلال مسار تعبدي (عادة من خلال تكريس المرء نفسه لدين أو منظمة أو الطبيعة أو حتى رعاية طفل)، فإن هذا المنظور يجعل رغبات الذات ثانوية بالنسبة للرغبات المتصورة لشيء آخر. تأتي رغباتنا كمكافأة لمساعدة الآخرين على تحقيق رغباتهم، وبالتالي لم يعد التركيز منصباً بالكامل على أنفسنا. يمكن أن يحدث هذا الإدراك العاطفي أيضًا من خلال لحظة روحانية، مثل التواصل مع بُعد يتجاوز هذا البُعد أو تجربة الاقتراب من الموت. بشكل عام، هي قصة يأتي فيها ملاك أو أحد أفراد العائلة المتوفين ويخبرهم أنهم محبوبون ومحميون. نتيجة هذا الارتفاع العاطفي هي العمل بطريقة أكثر إيثاراً.

أما أولئك الذين أتوا بطريقة وجودية، عبر مسار فلسفي يشبه البرق، فإنهم يرون العالم من حولهم كنوع من الأحلام. ستتضاءل الحاجة إلى السيطرة عندما يُنظر إلى العالم على أنه أقل واقعية، وبالتالي أقل أهمية. سرعان ما يكتشفون أنه كلما قلّت عوائق رغباتهم الأنانية، كلما كان من الأسهل تغيير الحلم. ومع ذلك، ونظرًا لرؤية العالم كحلم، فإن هذا النوع من الإدراك يمكن أن يؤدي أيضًا إلى قدر كبير من الهوس واليأس (إذا لم يتم تخفيفه بالفكاهة والتعاطف مع الحلم نفسه).

كل صفة من هذه الصفات توضح لنا أن الحياة تصبح أسهل إذا تخلينا عن بعض سيطرتنا الشخصية. يأتي هذا في أعقاب وصف روز للحكم بأنه ميزة تساعدنا وتعتني بنا إذا تنحينا جانباً وسمحنا له بالعمل كما تمت برمجته. نتحرر من القيود في كهف أفلاطون، ونستكشف واقع الكهف - ولكننا عموماً لا نملك سوى مصباح يدوي واحد.

بالنظر إلى أن الوصول إلى قمة الهرم الأول، وامتلاك أسلوب عمل جديد في الواقع، هو أمر بالغ الأهمية، فلماذا يغامر القليلون فقط بتجاوز تلك الخطوة؟ أحد الأسباب الرئيسية هو أن هذه التجربة هي ما يقدمه العديد من المعلمين والكتب على أنها النتيجة التي يجب أن يطمح إليها المرء. من المنطقي أنه إذا كان كل ما يصادفه المرء يشير إلى الشيء الذي أنجزه بالفعل، فلا يوجد سبب يذكر للاعتقاد بأنه قد تكون هناك خطوات أخرى يجب اتخاذها. وعلى هذا النحو، يصبح العديد من الأشخاص الذين أدركوا أهمية الحكم معلمين ومؤلفين - يصفون وصفاتهم الخاصة للشعور بتحسن، دون أن يفكروا أبدًا في أنهم يكتفون بالبقاء في مكانهم بدلاً من التطلع إلى تجاوز ذلك.

الحكم يعتمد كلياً على المنطق. حتى الشخص الذي يدرك حقيقة ما عاطفياً، إذا نظرت إليه بعناية، سيُظهر فقط منطقاً عاطفياً. إذا صليت عددًا معينًا من المرات، وقدمت عددًا معينًا من الهدايا، فإن الإله سيشعر بالتأثر والحب تجاهي لدرجة أنه سيعطيني y. هذا نوع من العاطفة الرياضية. لا يزال الحكم هو الأنا، أو لا يزال متأثراً بالأنا بشكل كبير، ولا يزال في كهف أفلاطون، ولكن مع مزيد من الحركة. لا يوجد في أي حال من الأحوال تحول كامل في الهوية (العامل التوضيحي للمرحلة الثانية). هنا، الشخص الذي كان جيم سميث على كوكب الأرض "لا يزال يعتقد" أنه جيم سميث على كوكب الأرض، ولكنه يعيش حياة أكثر إيثاراً.

أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل أي إدراك من قبل الحكم لن يأخذ الشخص بعيدًا جدًا في معرفة نفسه هو أن الباحث كان يسعى في الأساس إلى الهروب من مشاكله. إذا انتهت المشاكل التي دفعتهم للبحث، فإنهم يتوقفون عن البحث، ويعيشون حياتهم ببساطة على هذا المستوى الأكثر راحة. ثانياً، قد لا يتم دمج الحكم بشكل كامل أبداً لأن المرء يلتزم عموماً بذلك الجزء الوحيد من إدراكه الذي يأتي من مساره المحدد، بينما يتجاهل الأجزاء الأخرى. كل مسار له فخه الخاص المدمج. الشخص الذي يدرك حقيقة الأمر سيدرك مع مرور الوقت أنه لا يستطيع إجبار الحلم على منحه كل رغباته بمجرد التفكير فيه. أين ذهبت ملايين الدولارات الخاصة بهم؟ لماذا عندما تركتهم زوجاتهم، أو عندما دهست سيارة كلبهم في الممر؟ لا بد أنهم أدنى شأناً لأن الكتب تقول إنهم يجب أن يكونوا آلهة. سيأخذ معظمهم المزيد من الدورات، أو يقرأون المزيد من الكتب بفكرة "إذا عرفت المزيد، فسأحصل على المزيد". يكمن الفخ في فكرة أن الحكمة لا يمكن تحقيقها إلا من خلال المعرفة العقلية.

لقد تجاهل الأشخاص الذين أدركوا الجانب العاطفي (على الرغم من إدراكهم أنهم أكثر من مجرد جسد وأنهم محميون) الجوانب الفلسفية والسلبية للواقع في الغالب. إنهم غير قادرين على التعامل مع الأمر عندما تقع المأساة. يعتقدون أن المساعدين مستاؤون منهم، لذلك يحاولون إيجاد المزيد من الطقوس والطرق للصلاة واسترضاء الآلهة. بمعنى آخر، يحاول البعض الابتعاد عن المشاكل الدنيوية العادية، ونتيجة لذلك يفقدون الاتصال بحياتهم وبالآخرين، إلا ليخبروهم كم هم سعداء ونائمون في نظر أنفسهم. تأتي الدفعة نحو القمة عندما يبدأ شخص ما بالتساؤل عما إذا كانت هذه المساعدة تأتي من مصدر خارجي، أو ما إذا كانت تأتي دائمًا من الداخل. هل كنت أدعو لنفسي فقط وأتلقى المساعدة منها؟ إذا تم اتباع هذا السؤال، فسوف ينتج عنه تحول جذري من النظر إلى الخارج إلى النظر إلى الداخل.

الشخص الذي بلغ مرتبة الإدراك الفلسفي يرى العالم كحلم، لكنه يفقد القدرة على رؤية كيف يرتبط كإنسان داخل ذلك الحلم ويفقد التعاطف. أما الآخرون، بسبب عدم إدراكهم الواعي لما حدث، وعدم وجود من يرشدهم، فيقررون أنهم مجانين ويحاولون نسيان الأمر برمته.

إن تجاوز الحكم يتطلب من المرء أن يتساءل عما إذا كان هذا الإدراك، على الرغم من فائدته، قد لا يكون في الواقع صحيحًا أو كاملاً. زعم روز أن الحكم محدود، لأنه لا يملك سوى برمجته المدمجة ولا يرى الأشياء إلا في مفاهيم ثنائية (مثل جهاز كمبيوتر يعمل فقط من خلال 1 و 0). إنه مفيد جداً لاتخاذ القرارات في العالم الدنيوي. لكن دون رؤية الخطة الرئيسية للكون بأكمله، فإنه يتخذ خيارات بناءً على ما يعتقد أنه الأفضل لبقاء الشخص/النوع دون رؤية القصة الكاملة. إنه جيد في المجالات التي تمت برمجته من أجلها، ولكنه لا يعمل بشكل جيد في مجالات أخرى. الأمر الذي ينبغي أن يثير الدهشة هو أنه إذا كانت هناك ميزة تشبه الكمبيوتر مدمجة فينا لاتخاذ قرارات معيشية أساسية (لمصلحتنا الفضلى)، فمن أو ما الذي يتجاوز هذا الصوت الداخلي باستمرار؟

الهرم الثاني

مراقب العمليات - إيزيس - ألبيدو (الأبيض)

«أظن أن الأمر نفسه سيحدث لي، أي أنني سأعاني من صعوبة كبيرة وحزن وإرهاق في البداية، ولكن في النهاية سألمح بعض المتع والأمور الأسهل.» (الكيميائي مايكل ماير)

بدأ العمل على الهرم الأول عندما لاحظ أحدهم وجود مشاكل لديه وأراد حلولاً لها. يرغب المرء في أن يكون أكثر صحة، وأن يمتلك المزيد من المال، وأن يكون أكثر جاذبية، أو أن يحظى بتجربة حياة أسهل. عند بلوغ ذروة الحَكم، سيقوم الإنسان الذي يركض بطريقة مثالية جيدة بتصحيح العديد من هذه المشاكل. يجد الناس (وخاصة أولئك الذين هم في مرحلة الحكم) طرقًا أكثر لتشتيت انتباههم عن الفراغ الهائل للواقع (غالبًا عن طريق التعمق في الأنا الروحية المتضخمة، أو عن طريق اقتناء المزيد من الأشياء الدنيوية). ومع ذلك، يستمر قلق داخلي منخفض الدرجة، لا يمكن تحديده بدقة، بغض النظر عن عدد الأشياء الجيدة الخارجية التي تصل. لا يتم الإجابة على القضايا الكبرى (الموت، المعنى، الواقع). علّق روز قائلا إن معظمهم في هذه المرحلة يذهبون إلى معالج نفسي يحاول مساعدتهم على تجاهل الرسائل اللاواعية التي تصلهم؛ مذكّراً المريض بما يلي:

"بإمكانه أن يفعل أي شيء يصبو إليه، ولن يحبه المجتمع بعد الآن إذا أصبح غير نشط في اللعبة الاجتماعية والتجارية..." يريد الشخص أن يتوقف عند الحَكم، وأن ينعم بالحرية الجديدة التي يبدو أن هذه المعرفة العقلانية تمنحها - والتي ستضمن له مهنة جيدة وصحة جيدة وزواجًا سعيدًا. لكن بعد ذلك يمرض الشخص، أو تتوقف العلاقة عن السير على ما يرام، أو يبدأ المجتمع بتجاهلنا، فنبدأ بالتساؤل عما حدث خطأً. يصبح بعض الناس مهووسين، ومستحوذ عليهم، ومهزومين، ومدمرين بما يكفي لينظروا إلى ما هو أبعد من ذلك. (ريتشارد روز)

أولاً، لا ينبغي أن ننظر إلى هذا على أنه عملية خطوة بخطوة، مثل أن العمل الهرمي الأول يجب أن يكتمل قبل البدء في العمل الهرمي الثاني. قد يكون هناك تداخل. هناك نقطة ينتقل عندها المرء بشكل كامل إلى المرحلة التالية - ولكن في كثير من الأحيان تحدث مراحل متعددة في نفس الوقت. أولئك الذين ينتقلون إلى الهرم الثاني لم يعودوا مهتمين بالشعور بتحسن؛ إنهم يريدون معرفة السبب الداخلي لعدم رضاهم. بدلاً من تركيز الانتباه على الأشياء والتجارب الخارجية في الحلم، يجب علينا أن نوجه انتباهنا إلى الداخل لمحاولة معرفة من يمر بهذه التجربة، ولماذا.

"اذهب إلى المرأة التي تغسل ملاءاتها وافعل مثلها." (أتلانتا فيوجينز)

المرحلة الثانية في الخيمياء تُعرف باسم ألبيدو (الأبيض) (وتسمى أحيانًا سولوتيو) وتؤدي إلى صحوة العقل الأعظم. ويتضح هذا في لوحات *Mutus Liber* من 8 إلى 13، والاقتباس، "أحرقوا كتبكم وبيضوا أطباقكم بالمعدن". وهذا يعني أن الإجابة لن تُوجد في أي كتاب، بل في عقل الباحث نفسه. كلمة المعدن هي تلاعب لفظي بكلمتين. أولها اللغة اللاتينية - اللغة، وبالتالي حرق جميع أعمال العالم الغربي الحديث (في ذلك الوقت) المستعبد. كما أنها تشير إلى لاتونا، امرأة الرؤيا - إيزيس. لكي يعرف المرء إيزيس، يجب أن يصبح واحداً معها، أو أن يختبرها بشكل مباشر.

يبدأ ألبيدو (الأبيض) عند الجزء الأكثر ظلمة من نيغريدو (الاسوداد)، عندما نعتقد أننا وصلنا إلى الحد الأقصى. طالما أننا لا نستسلم عند هذه النقطة، فإن عملية التبييض ستبدأ. وهنا يبرز المبدأ الأنثوي (لونا-إيزيس) بشكل كامل. تُعد الأحلام ذات

أهمية بالغة في هذه المرحلة، مما يدل على أن المعلومات التي نحتاجها في هذه المرحلة هي معلومات حدسية أكثر. تظهر امرأة وهي تغسل الملاءات. هذا عمل متواضع ومؤثر قد نفضل عدم القيام به، ولكنه روتين يجردنا من دفاعاتنا ويجبرنا على النظر إلى كل ما قمعناه، تمامًا كما يتم إزالة الأوساخ من الملابس في الغسيل. من خلال هذا العمل المتواضع، نقوم بتطهير عقولنا. من خلال هذا الألم، تظهر الوردة البيضاء وهي تتفتح. وهذا يرمز إلى جوهر روحي نقي ويصبح الملكة البيضاء - إيزيس. في الأسطورة، تبحث إيزيس عن الأجزاء المتناثرة من زوجها المتوفى أوزوريس، الأمر الذي يتطلب التزامًا بالجانب الأنثوي الحدسي، والذي يظهر بقوة في المرحلة الثانية من العمل. تجد جميع القطع (باستثناء قطعة واحدة)، وتبني معبدًا في كل موقع، ثم تعيد تجميع الأجزاء لفترة كافية لتلقيح نفسها عن طريق الحمل العذري لإنتاج حورس. لقد أدركت أن مفهوم الأجزاء المفقودة أو الموضوعة في غير مكانها والحاجة إلى إعادة تجميعها، هو استعارة للعملية الداخلية. يجب علينا وضع الأجزاء معًا على غرار أحجية الصور المقطوعة، حيث نجد جزءًا واحدًا في غير مكانه في كل مرة بدلاً من العثور على جميع الأجزاء دفعة واحدة. اكتشفت لاحقاً أن فكرة العثور على أجزاء مفقودة من الذات هي حجر الزاوية في عرض تقديمي لمعلمة أخرى حديثة من كاليفورنيا.

❦

> "لقد عشت على حافة الجنون، أريد أن أعرف الأسباب، وأطرق الباب." يفتح. لقد كنت أطرق الباب من الداخل. (جلال الدين الرومي)

ذلك المعلم هو جيد شتراوس. يصف عملية الهرم الثاني بأنها عملية تعفن، مما يدلنا على أنها لن تكون بسيطة وممتعة. الأمر صعب لأن بحثنا الروحي الكامل في الهرم الأول كان يدور حول محاولة الوصول إلى مكان آخر، أو أن نكون "أنا" أفضل، حيث كنا نسعى إلى تحسين شعورنا تجاه أنفسنا. يكمن الفساد في الاستعداد لمواجهة كل ما هربنا منه طوال حياتنا، لأنه لم يعد هناك خيارات للهروب. علينا أن نتقبل واقعنا كما هو، وربما نواجه خيبة أمل. بمجرد أن نستسلم للارتباك، ونبدأ في فحص عقولنا بصدق، يبدأ كل ما هو زائف في التعفن. لا تدفع العفن بعيدًا. دع الأمر يحدث، ثم استخدم ما ينتج عنه كسماد لتخصيب حديقتك الداخلية. فكما تتعفن الأشياء الزائفة، فإن ما يتم العثور عليه هو الأجزاء المفقودة من أنفسنا التي كانت مغطاة بحمأة الأنا.

يُظهر هذا التدهور أن الكثير مما كنا نعتقد أننا عليه، لسنا كذلك؛ وأن العديد من الأشياء التي نسيناها أو لم نلاحظها أبدًا هي في الواقع ما نحن عليه. في المنتصف، تطفو أسوأ مخاوفنا على السطح. يحتاج المرء إلى الثقة. إن محاربة أنفسنا ليست إلا أمراً مرهقاً. إنه يجعلنا مرضى قبل الأوان ومتعبين وربما ميتين:

> "الشيء الوحيد الذي يحترق في الجحيم هو الجزء منك الذي لا يريد أن يتخلى عن حياتك وذكرياتك وتعلقاتك وما إلى ذلك. إنهم يحرقونها كلها، لكنهم لا يعاقبونك، بل يحررون نفسك. إذا كنت تخشى الموت وتتشبث بالحياة، فسترى الشياطين تمزق حياتك. إذا صنعت السلام، فإن هؤلاء الشياطين سيصبحون ملائكة يحررونك من الأرض." (إم. إيكهارت)

لن تجعلك عملية الاستيقاظ "أفضل"، بل ستفككك مثل أوزوريس، أو بعبارة أدق، ستدرك مدى تفككك وكيف كنت عليه طوال معظم حياتك. تجد نفسك محطماً إلى أشلاء. هذا أمر جيد لأنه يجب علينا أولاً أن ندرك أننا مفككون قبل أن نتمكن من البدء في عملية إعادة تجميع أنفسنا إلى شكلنا الطبيعي. في طفولتنا أصبحنا متشتتين، مثل أحجية ضخمة تحطمت إلى مليون قطعة. لقد جربنا علم النفس، والمساعدة الذاتية، والدين، والممارسات الروحية (العمل الهرمي الأول). لكن كل جهودنا لم تنجح في جمع هذه الأجزاء معًا بشكل كامل. فقط من خلال الاسترخاء في ألمنا نبدأ برؤية أحجية الصور المجزأة هذه التي تمثلني. عندها يمكننا أن ننظر إلى الأجزاء بصدق ونقوم بالعمل الحقيقي لإعادة تشكيل كياننا ليطابق الأصل، وليس ما أجبرنا عليه أنانا باستمرار. وهكذا، فإننا نستدعي قوة الموت في التفكيك الأوزيري. ليس بالضرورة موتاً فعلياً كما هو الحال في الهرم الثالث.

لكنه واحد يجبرنا على التمزق بشأن كل ما شعرنا أنه متين وآمن - بشأن العالم وبشأن أنفسنا. لأن عملية اليقظة تكشف أن كل شيء لم يكن صلباً ومستقراً كما كنا نعتقد سابقاً.

أحد الفخاخ في هذه المرحلة يأتي من الكلمة المفتاحية "المراقبة الذاتية"، والتي أصبحت الآن مصحوبة بفكرتين حديثتين تبدوان روحانيتين: التواجد في اللحظة الحالية واليقظة الذهنية. العمل الروحي في الهرم الثاني لا علاقة له بتحسين الذات. إن فكرة الحاجة إلى التحسين الذاتي المستمر هي طريقة للبقاء عالقين في الهرم الأول. ما يتعفن، بالطبع، هو نفس العقل الأناني الذي يستمر في إخبارنا بأنه يجب علينا الاستمرار في التحسين. إن الاستقصاء الذاتي الحقيقي يرى جميع أجزاء أنفسنا ويتتبع إلى أساس كل جزء لمعرفة كيف نشأ وكيف تصرف. صُمم هذا الجهاز لإرهاق العقل من خلال مراقبته داخلياً حتى يظهر ما يكمن وراء العقل. سيفعل معظمهم أي شيء لتجنب هذه العملية: البحث عن دين، أو الذهاب إلى طبيب نفسي، أو معالج، أو الزواج، أو حتى الهروب إلى الهند للوقوع في أحضان غورو روحي. ومع ذلك، إذا اتبعنا إلى أين تقودنا هذه العملية، وتوجهنا إلى الداخل إلى المكان الوحيد الذي كنا نحتاج إلى الذهاب إليه على الإطلاق، فسيحدث شيء ثوري. لكي يسلك المرء هذا الدرب وينهي هذه المهمة، يجب أن يكون الالتزام بها على أعلى مستوى، وهو ما يرمز إليه فرسان البحث عن الكأس المقدسة.

> "يصر روز على أن فلسفة المرء يجب أن تكون حياته، إذا أرادت تلك الفلسفة أن تزدهر يوماً ما." يجب على المرء أن يعزم على إظهار التعاليم التي يدّعي الآن الإيمان بها بشكل كامل، وليس فقط الإعجاب بها من بعيد، أو عبادتها كصنم. (جون كينت)

ما الذي ينتظرنا في نهاية مرحلة التأمل الذاتي الداخلي في الهرم الثاني؟ أطلق روز عليها اسم مراقب العملية (كلية العقل). هذا هو العقل في أعلى مستوياته. من المثير للاهتمام أن روز اختار مصطلح "مراقب العمليات". أطلق عليه هذا الاسم لأنه يراقب جميع "العمليات" - كل ما نفعله ونراه ونفكر فيه ونختبره. تشير كلمة "عملية" أيضًا إلى أن مراقب العملية هو مراقب يتم الوصول إليه من خلال "عملية" المراقبة. بمجرد أن نعرف أنه بإمكاننا مراقبة فكرة (أو شعور) من مكان ما وراءها، نبدأ في رؤية أن أي شيء يفعله الجسد أو العقل لا يمكن أن يكون حقيقياً مثل ما يراه. لم يعد الجسد هو الفاصل بين "أنا" والعالم الخارجي. جميعهم خارج نطاق هذا الشاهد المراقب الجديد. من الصعب جداً شرح هذا التحول بالكلمات، وستكون تجربة حدوثه مختلفة تماماً عن كيفية تخيله. ترى كل ما كنت تعتقد دائماً أنه أنت - الأفكار والآراء والذكريات - من مكان أبعد بكثير من كل ذلك. ومع ذلك، فإن المكان الذي تراقب منه، تدرك أنه يمثل "أنت" الحقيقي أكثر من أي من هذه الجوانب الأخرى. هذه أفضل طريقة يمكنني وصفها بها ... يكاد يكون الأمر كما لو أن هناك اثنين منكم، لكن الجزء الأكثر واقعية منكم هو بلا شكل، ولا زمن له، وساكن.

> "الشخص الذي وصل إلى مرحلة مراقب العملية يصبح كائناً حقيقياً للغاية." هذا هو المكان الذي لم يعد فيه الرجل يعيش حياة جسدية [فقط]. إنه يراقب أفكاره. لقد ارتقى إلى درجة أنه لم يعد يهتم بالجسد بقدر اهتمامه بالوعي وآليات عمل العقل. يصبح مهووساً بهذا الأمر – فهذا هو المركز الذي يعمل منه. (ريتشارد روز)

معظم هذا الكتاب يدور حول العملية عبر الهرم الثاني، لإظهار فخاخ الروحانية والدين (التي تحصر الشخص في المرحلة الأولى) وطرق البحث عن ما وراء ذلك. لذا، لا أشعر بالحاجة إلى الخوض في مزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع هنا. ببساطة: توقف عن النظر إلى الخارج ووجه كل انتباهك إلى الداخل. ما نحتاجه الآن هو مزيد من التوضيح بشأن ما يحدث في حالة الوصول إلى مراقب العملية. يتطلب ذلك عملية دمج فريدة ومربكة للغاية، وهو أمر نادرًا ما يتم تقديمه في الأدبيات الروحية.

عندما أستخدم كلمة "مستيقظ"، فهذا يعني بالنسبة لي الوصول إلى "مراقب العملية"، المكان الذي يمكن للمرء فيه أن يرى عقله من خارجه. لكن مفهوم اليقظة هذا أصبح يسبب الارتباك ويوقف العديد من الباحثين. ينخدع الكثيرون إما بإدراك أولي للهرم أو بتجربة صوفية، فيظنون أنهم وصلوا إلى أبعد جزء من العقل. لكن مجرد الوصول إلى هذه المرحلة لا يعني أن المرء يعيش في

حالة اليقظة. تُباع فكرة اليقظة بأكملها اليوم على أساس مفهوم "العيش بسعادة أبدية" الخيالي - ويتم تسويقها على أنها إنجاز، وعنصر آخر في قائمة المهام. لكن الأمر ليس بهذه البساطة. إذا حدث الاستيقاظ، فإنه ليس نقطة نهاية على الإطلاق، بل بداية لعملية جديدة تمامًا. في محاضرته بعنوان "صفات مختلفة لليقظة"، ساعدني أديشانتي على فهم فكرة اليقظة غير الكاملة، والارتباك الذي تسببه. سأحاول الجمع بين رؤيته ومعاناتي الشخصية.

باختصار، إنها أول إدراك هرمي عندما يتم رؤية عالم الأحلام بطريقة جديدة تمنحنا سهولة أكبر في العمل. نحن في الأساس نفس الشخص، لكننا نشعر باختلاف. في يقظة هرمية ثانية، لم نعد نشعر بالاختلاف. الآن أصبح إدراكنا مختلفًا، إذ نرى من منظور شاهد أعمق بكثير، مما يتسبب في تحول جذري في هويتنا الأساسية. لم نعد من كنا أو ما كنا نظن أننا عليه. يؤدي الوصول إلى نهاية المرحلة الثانية إلى هذا التحول في الهوية، لأن "الشيء" لم يعد مصنفًا على أنه "أنا". أنا لست أيًا من الأشياء التي كنت أعرّف نفسي بها سابقًا. هذا فهم جذري ومتفجر. لا يجلب الاستيقاظ الله أو الحب إلى حياتنا، ولكنه يكشف أن صندوق حياتي ليس في الحقيقة "حياتي". لقد كان ذلك كذباً.

لن يكون الاستيقاظ مطابقًا تمامًا لاستيقاظ شخص آخر، فكما يصف أدياسانتي، يبدو أن هناك ثلاث صفات تتعلق به. مرة أخرى، هذه طريقة مجازية لوصف التغيير الذي يحدث مع مراقب العملية، وله حافة مختلفة اعتمادًا على المسار المحدد المستخدم للوصول إليه. ينتج الاستيقاظ العقلي عن إدراك أن العقل زائف، وأنه لا يوجد اعتقاد صحيح، وينتج الاستيقاظ العاطفي عن تجربة الوحدة، وبالتالي فإن الانفصال ليس صحيحًا، بينما ينتج الاستيقاظ الفلسفي عن رؤية اللاذات، وبالتالي فإن "أنا" ليس صحيحًا. إن وجود الصفات الثلاث مجتمعة هو خرافة، بغض النظر عن مدى محاولة الكتب تقديم خلاف ذلك. يصبح هذا أحد الفخاخ الكبرى في لعبة اليقظة، إذ يبدو الأمر وكأن حزمة كاملة قد حدثت، بينما في الواقع لم يحدث سوى جزء منها. من الغريب من جهة اكتساب وضوح كبير (خاصة الوضوح العقلي) للذات والواقع، ولكن في الوقت نفسه تغيب الحاجة إلى دمجهما.

> "عند اليقظة، يتم تفجير الدليل الذي تم إعطاؤه لنا حول كيفية عيش الحياة (من الوالدين والدين والثقافة والمجتمع) من النظام." هذا الدليل هو ما تستيقظ منه. ستجد من خلال رواية "اليقظة" أنها لم تكن دليلاً لكيفية العيش، بل كانت في الواقع دليلاً لكيفية عدم العيش. كان دليلاً لكيفية أن تكون عاقلاً، كتبه المجانين. لكن عندما يختفي ذلك من نظامك، فإنك لا تعرف كيف تعيش بعد الآن. لأن كل شيء قد تغير. لن يتم تزويدك بدليل "المستيقظ". عليك أن تتعامل مع النموذج الجديد كما لو كنت تتعلم ركوب الدراجة. استمر في النهوض في كل مرة تسقط فيها، ولكن بمجرد أن تجد توازنك، ستكون الأمور على ما يرام. إذن، سيسير الأمر من تلقاء نفسه، ولكن عليك أولاً إيجاد توازن جديد تماماً. (أدياشانتي)

ما يسميه أديشانتي يقظة العقل (الوصول إلى جودة مراقب العملية الذي هو عقلي في المقام الأول) يصفه بأنه يقظة للمكان. في السابق، كان كل النشاط العقلي فرديًا وشخصيًا بطريقة ما (مقتصرًا على رؤوسنا). لكن مع اليقظة، لم نعد مجرد عقل وجسد وأفكار وشخصية. بدلاً من ذلك نرى أننا لا نهائيون. يحصل المرء على قدر كبير من الوضوح عندما نرى من خلال المعرفة المحدودة للفكر العقلي، وجميع الطرق التي كنا نخلق بها أنفسنا من خلال المعتقدات والمفاهيم. لقد فعل شيء ما فينا ما اقترحته روز، ورأى العقل من منظور يتجاوز العقل. يبدو الأمر بسيطاً، لكن إذا حدث، فإنه يغير كل شيء عن هويتنا التي كنا نظن أننا عليها. أنا لست أفكاري أو ما حدث، بل أنا العدم لعقل أعظم. في البداية يكون هذا الأمر رائعاً ومحرراً للغاية، لأننا نعلم أنه مهما اعتقدنا، فإنه ليس صحيحاً. وهذا يخلق مساحة حيث يمكن أن يتوقف التفكير في كثير من الأحيان من تلقاء نفسه، مما يترك فجوة، وذلك بسبب انخفاض التركيز عليه. في هذه الفجوة، يمكن الآن أن تصل معرفة مباشرة (غنوص) فجأة وتجيب على ما كنا نفكر فيه. في بعض الحالات، ستأتي هذه الرؤية الجديدة على الفور، بينما قد يستغرق الأمر وقتاً في حالات أخرى.

إذا حدث الاستيقاظ من خلال مسار عاطفي، فإنه عادة ما يكون هناك ما يسمى بتجربة الوحدة أو الوعي الكوني. تجربة الكون ككل غير مقسم، كونه حياً، واعياً، كاملاً، أبدياً، وجميلاً. يُعتبر هذا عادةً التجربة الروحية القصوى في معظم التعاليم الميتافيزيقية. يشير أديشانتي إلى ذلك على أنه ألفة تامة مع كل الوجود، لأنك ترى، في الواقع، أنك أنت كل الوجود. الأمر لا يقتصر فقط على الشعور بالأمان والحماية الذي يصاحب أول إدراك لقلب الهرم. وهذا يدل على أن من يقوم بالحماية يجب أن يكون في الواقع أنا نفسي. إنه يمنح حباً وانفتاحاً وهدوءاً غامراً. لقد نجا المرء من الانفصال - لأن ذاتي هي نفس ذات الجميع.

كما يقترح أديشانتي، فإن اليقظة الفلسفية هي الوعي بشكل وجودي من العدم. يتوقف التشبث بالذات الشخصية، والذي ربما بدأ منذ الطفولة. نرى أننا لم نكن أبدًا ذلك الذات، بل إننا في الواقع لسنا ذاتًا على الإطلاق. إنه إدراك أن العالم ليس مجرد نوع من الأحلام (إدراك الهرم الأول) بل إنني أنا أيضاً لست سوى حلم. وهذا يضفي نوعاً مذهلاً من الانفصال على تجربة المرء. ستؤدي هذه اليقظة إلى انخفاض كبير في الرغبات والمطالب مثل النجاح والإنجاز، والتي تُعتبر مفاهيم من صنع الأنا.

كما يمكن للمرء أن يتخيل، فإن أيًا من هذه اليقظات ستتحول لفترة من الوقت. لكن بعد ذلك، مثل زهرة اللوتس التي تتفتح للضوء، تبدأ في الانغلاق على نفسها، وكل ما رأيناه بوضوح يصبح غامضاً مرة أخرى. لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به، لأن جميع أشهر العسل تنتهي في النهاية.

> "في شهر العسل، تكون عالقًا بشكل جميل في الشعور الساذج بالاكتمال التام. أنا يقظة بالكامل، لقد انتهى الأمر." (أدياشانتي)

من ناحية ما، صحيح أن كل ما يتعلق بـ باليقظة قد اكتمل، ولكن بمعنى الهولوغرام حيث يحتوي الجزء على الكل. الاستيقاظ هو جزء يحتوي على الكل، فنحن نلمح الكل بينما نرى بجزء فقط. قد يبدو الأمر مربكاً، لكن هذه أفضل طريقة يمكنني من خلالها وصفه. إن العقل الأناني المنسحب يخدعنا ليجعلنا نعتقد أن اليقظة نفسها كانت كاملة، على عكس الرؤية الواضحة لجزء يحتوي على الكل. لا يهم، فالأنا تضعف بالفعل من خلال وجهة نظر المستنيرين، ولفترة من الوقت هناك وضوح وحيوية - على غرار الوقوع في الحب أو قضاء شهر العسل. مكانٌ تسوده الحرية والراحة والسهولة بفضل تراجع الأنا. بما أن اليقظة تبدو وكأنها قد أتت كاملة، فإننا نشعر أن هذه هي الطريقة التي سنعيش بها إلى الأبد - في هذا الوضوح والحيوية. قد يستمر لعدة أيام، أو أسابيع، أو شهور، وفي بعض الحالات لعدة سنوات. هذا ما حدث لي بعد الوادي. لمدة تتراوح بين 4 و 6 أشهر، كان هناك صفاء ذهني كبير وسهولة مذهلة في الحياة. لم أكن أعتقد أن الوضوح يمكن أن يضيع أبداً. كان ينبغي عليّ أن آخذ "وقتاً للراحة" لأسمح للجسم والعقل باستيعاب ما حدث، لكنني عدت إلى العالم على الفور. ثم بدأ صفاء شهر العسل بالتلاشي، وأصبح العودة إلى إدراك الواقع الطبيعي أمراً صعباً. وبالعودة إلى العالم اليومي، لم يظهر سوى الارتباك، لأنه في حين تم القضاء على المعتقدات القديمة، لم يأتِ شيء جديد ليحل محلها. مرضت وشعرت بالارتباك. تساءلت عما إذا كان أي شيء قد حدث بالفعل، أو ما إذا كنت قد خدعت نفسي. هل كنت لا أزال نائماً، أم ربما عدت إلى النوم؟ لكن لا يمكن للمرء أن يعود إلى النوم حقًا، لأنه يوجد دائمًا شيء ما في الخلفية يرى وهم بعض الأفعال أو الأفكار، لكن "ذلك الشيء" يجد صعوبة في التدخل لإيقاف الفعل.

الغريب أن الجاني بعد اليقظة لا يزال هو الأنا - التي لم تُقتل من وجهة نظر مراقب العملية. من الأصح أن نقول إن الأنا تُجرح وتنسحب، ومن هنا تأتي السهولة والوضوح. لكن الأنا لم تهرب. وكما يفعل القائد الجيد، فإنه يتراجع لإعادة تنظيم صفوفه. الأنا هي أعظم حرباء موجودة، وستحشد جهودها لتحويل نفسها إلى شيء جديد. يقول البعض إن هناك أماكن أكثر بكثير للتعثر فيها بعد لعبة اليقظة مقارنة بما قبلها. كنت سأضحك على مثل هذه الفكرة لولا أنني رأيت بنفسي مدى صحتها. إن السبيل لوقف إعادة تنظيم الأنا هو إندماج كامل اليقظة من خلال إدراك أن هناك ثلاث صفات (عقلية وعاطفية وفلسفية) تحدد وتشكل مراقب العملية. هذا الفهم البسيط (أن اليقظة ستظهر كاملة، ولكنها على الأرجح ليست كذلك) سيساعدنا على تجنب الاعتقاد بأننا انتهينا. بدلاً من ذلك، انظر بعناية إلى أين نحن بالفعل، وما حدث، وما قد نتجنبه أو ننكره. هذا من شأنه أن يتجاوز الكثير من المشاكل ويتجنب اختلاط النوايا الحسنة بالتشوهات والأخطاء - تلك التي يمكن أن تخلق بعض الأخطاء الغريبة حقًا.

> "المسألة هي: أنا متأكد من أن الأمر يستغرق سنوات لاستيعاب هذه الفكرة." إن العقل الجسدي هو الذي يمتلك التجربة، لكن الأمر يستغرق سنوات حتى يتصالح معها ويغير تدريجياً نفسيته بالكامل وفقاً لها. (مايك جيه، من جون كينت)

إن الانغماس في اليقظة يتطلب العري والضعف وعدم القدرة على الدفاع عن النفس تمامًا، حيث لم يعد هناك درع واقٍ (أقنعة أو دروع). هذا يتطلب حالة من الحرية. ليس المقصود هنا فكرة أن المرء أصبح حراً في فعل أو الحصول على أي شيء يريده. بل بدلاً من ذلك، حرية ترك كل شخص والعالم بأسره على طبيعتهم. قد يستغرق الأمر سنوات حتى تتلاشى تلك الحاجة إلى السيطرة على الجميع وكل شيء من نظامنا. سنوات للسماح لهذا التعريف المختلف غير الشخصي للحرية بالظهور والتأثير في حياتنا.

"ما بعد اليقظة هو انتقال من الوحدة إلى الثنائية." خلال هذه المرحلة ستشعر بالاضطراب، فكل رواية حقيقية عن اليقظة تتضمن جانب الاضطراب. يتحدث العديد من المتصوفين عن التنوير بعبارات مشرقة، كلها سعادة وحب ونشوة. لا يمكنهم التحدث عن الأمر إلا بهذه المصطلحات لأنهم لم يقوموا بالرحلة بأكملها. الاستيقاظ هو الرحلة بأكملها: الظلام، والرعب، والارتباك، وكذلك السلام، والفرح، والراحة. (إيدي ترافرسا)

ستُظهر الحياة بعد اليقظة أين ما زلنا عالقين في برمجة عقولنا. سنواجه الفشل تلو الفشل، وسنضع أنفسنا في أماكن تُختبر فيها صورتنا الذاتية. لا بد من مواجهة هذه التحديات، لأن ما نخفيه لا يمكن رؤيته بمفردنا في غرفة نتأمل طوال اليوم. نحن بحاجة إلى التفاعل مع العالم لاختبار مدى نقاء حالتنا الداخلية. ومن اللافت للنظر أن الكهنة الشباب المتدربين في مصر لم يقضوا كل وقتهم في حرم المعبد. لقد أمضوا ستة أشهر من السنة في العالم الطبيعي. وقد تم ذلك جزئياً لإدخال معرفة روحية أكبر في الشؤون اليومية للمجتمع، وجزئياً لاختبار الطالب. البقاء ساكناً في غرفة هادئة أمر سهل؛ أما القيام بذلك في ميدان تايمز سكوير خلال ساعة الذروة فهو الاختبار الحقيقي. تُعد هذه الاختبارات جزءًا أساسيًا من العمل.

إن الروحانية أكثر صعوبة مما يرغب الناس في معرفته، ولهذا السبب يلجؤون إلى المعلمين الذين يطمئنونهم بشأن مدى روعة كل شيء. إذا حدثت يقظة حقيقية، يمكن للمرء أن يهرب منها إلى الأبد. لكن كلما حاولنا إبعاد عملية الاندماج، كلما أصبح التكيف أكثر صعوبة بالنسبة للشكل والعقل الصغير. يمكن القول إن تعلم كيفية عمل العقل حقًا، للالتفاف حوله، هو جزء مما يشير إليه روز باستخدام حيل العقل ضد نفسه. لا أريد الخوض في مزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع هنا، ولكن يمكنك العثور في الملحق على معلومات حول عملية دمج الاستيقاظ. سيكون من المفيد للغاية أن تكون في هذه المرحلة أو قريبًا منها.

"بعد الإدراك، سيرتكب الجميع أخطاءً - أخطاءً فادحة - كما تعلم، لكن الأمر أشبه بشيء لا يريد حقاً أن يصدق ذلك." تبدأ بفعل أشياء غبية للغاية. ليس الأمر سوء نية أو رغبة في إلحاق الأذى. في الواقع، كانت النية وراء جميع الخيارات الغبية جيدة وشريفة للغاية في العادة. لكن السكر بالفراغ، ومع بقاء هياكل الأنا قائمة، يمكن أن تكون الأفعال الناتجة مشوهة للغاية. والسبيل الوحيد للخروج من ذلك هو التخلي عن كل هذا (الطرق التي أردت أن أرى بها نفسي، والشخص الذي أردت أن أكونه) وأن أكون صادقاً مع نفسي فحسب. (أدياشانتي)

قد يستغرق دمج برنامج مراقبة العمليات بشكل كامل سنوات عديدة. يجب أن يستقر جسد المرء وعقله بالكامل على هذه الطريقة الجديدة لرؤية الذات والواقع. من المرجح أن يكون أي شيء لم يعد متوافقاً مع نوايا الروح غير سار وغير مريح. سيتعين على البعض إجراء العديد من التغييرات، بينما سيضطر آخرون إلى إجراء تغييرات قليلة، وذلك اعتمادًا على مدى توافق حياتهم السابقة. السبب الرئيسي الذي يدفع شخصًا ما للعودة إلى العقل الأناني بعد اليقظة هو أنه، بسبب الارتباك، يحاول الحفاظ على هياكل لم تعد تعمل. عادةً ما يستمر الشخص في فعل ذلك لفترة محدودة قبل أن تصبح الحياة مؤلمة للغاية، ويجب عليه التخلي عن هذه الهياكل. مع انحسار الخوف، يأتي بدلاً منه الامتنان. أشعر بالامتنان لأن شيئاً خاطئاً قد اختفى. نصبح ممتنين للغاية لما نعرفه. على الرغم من أن التحديات والمشاكل لا تختفي، إلا أننا ممتنون للطريقة التي ننظر بها إليها الآن. عندما يأتينا شيء نحبه، يبدأ قلبنا بالانفعال بسبب الطريقة المدهشة التي وجدها الكون لإدخال تلك العناصر إلى وجودنا. أما أي شيء لا يعجبنا، فيُنظر إليه الآن على أنه تحدٍّ - وسيلة لإيجاد عائق آخر في عقلنا الباطن. الأمور ليست نعمة أو نقمة، بل هي أشبه بفتحات من الروح. بعضها ممتع، وبعضها الآخر ليس كذلك، لكننا غيرنا نظرتنا إلى تجارب الحياة.

تم إنشاء وثيقة كاملة في مصر القديمة، وهي نصوص الأهرامات، للمساعدة في هذه المرحلة. ذلك لأنه إذا حدث يقظة بالفعل، فسوف تبدأ في فتح جميع المناطق الداخلية التي كنا نختبئ منها. ستظهر الآلام والصدمات القديمة، وكذلك جوانب غريبة من شخصيتنا أو رغبات غريبة كنا قد تجاهلناها. على الرغم من أنها قد تخلق كميات هائلة من المشاكل، إلا أنه أمر جيد، لأن هناك شيئًا ما يجبرنا على النظر إلى داخل أنفسنا بالكامل من أجل الاعتراف أخيرًا بكامل كياننا. إن استخراج كل الأجزاء الخفية من أنفسنا يتطلب صدقاً تاماً. والخبر السار هو أنه بينما يمكن لشخص ما أن يهرب من هذه العملية طوال حياته، إذا حدث

الاستيقاظ والصدق الداخلي فسوف يسيطر عليه في النهاية وسيتعين عليه النظر إلى كل ما حاول تجنبه. قد يستغرق الأمر 20 عامًا، لكنه سيحدث على أي حال.

تذكر أن ما أسميه "اليقظة" هو الوصول إلى مراقب العملية في الهرم الثاني. هذا هو العقل الأعظم أيضاً، وبالتالي هناك جانب عقلي كجزء من أي يقظة، ولكن هذا يمكن أن يسبب مشاكل إذا لم يتم بذل الكثير من الجهد في معالجة أي مشاكل عاطفية قديمة على طول الطريق. بعد اليقظة، قد تصبح الأمور فوضوية للغاية بالنسبة لك ولمن حولك بسبب عدم التخلص من هذا العبء العاطفي. يمكننا القيام ببعض الأشياء المجنونة إذا كانت الأنا لا تزال موجودة وغير خاضعة للرقابة، لأنها ستتدفق إلى أعمق أوهام المرء. بشكل عام، يكون لأي عمل أساس نبيل يتمثل في المساعدة أو إحداث فرق. إن الهياكل الأنانية المتبقية غير المرئية هي التي تشوهها وتجعلنا نتصرف بطرق مضللة. سيستمر هذا حتى يتم الخوض في هذه الآلام العاطفية الداخلية الخفية وتحويلها. قد يحتاج البعض إلى استشارة مهنية (المزيد من العمل الهرمي الأول) إذا كانت لديهم تجارب مؤلمة في الماضي لم يتم التخلص منها بعد. إن معرفة أن مثل هذه التشوهات يمكن أن تحدث ستساعدنا على أن نكون أكثر وعياً لرؤية الفخاخ في وقت مبكر والتحرك من خلالها بسلاسة أكبر. نأمل أن يؤدي ذلك إلى تقليل الضرر الذي يلحق بنا وبالآخرين قدر الإمكان خلال فترة التوازن.

سُئل روز ذات مرة: "هل يصبح الطريق أسهل بعد اليقظة؟" أجاب روز: "لا، لكن الأمر يصبح أكثر طرافة".

من أغرب التحديات التي قد تصاحب اليقظة فقدان الإرادة الشخصية. وهذا يعني أن المصدر الأساسي لما يدفعنا ويحفزنا (الحصول على الأشياء "الأجل نفسي") يبدأ في التلاشي. وبالتالي، لا يوجد دافع تقريباً لفعل أي شيء، حتى تناول الطعام. الأمر صادم. هل تفقد أكثر فأكثر مرجعياتك لما تريد القيام به خلال الدقائق الخمس القادمة، أو الأسابيع الخمسة القادمة، أو السنوات الخمس القادمة؟ قد يكون الأمر غريباً. هناك أوقات لا أشعر فيها إلا برغبة في الجلوس بلا حراك. ليس للتأمل أو القراءة أو التفكير - بل للجلوس هناك فحسب. من الصعب وصفه. إن العقل الأناني لا يطالب ببدء أي عمل كوسيلة لإنجاز شيء ما، وبالتالي فإن الدعوة هي مجرد الجلوس بلا حراك. كما قلت، الأمر غريب حقاً ولا يمكن معرفته إلا عندما يبدأ في الحدوث لك. سيلجأ معظم الناس إلى تجربة الأنشطة والسلوكيات القديمة حتى لو لم يحبوها حقاً للتخلص منها: ففعل شيء ما يبدو أفضل من عدم فعل أي شيء. لكن مجرد اختفاء مجموعة من الرغبات لا يعني بالضرورة أن شيئًا ما سيأتي مباشرة لملء الفراغ. يبدو الأمر كما لو أنه ينتظر حتى يصبح المكان بأكمله فارغاً قبل أن يدخل. نتيجة لذلك، يعيش المرء لفترة طويلة في منطقة ضبابية، فجوة بين اختفاء شيء ما، ومجيء الشيء التالي. وبالنسبة للبعض، قد يستمر هذا الوضع المضطرب لسنوات.

إحدى المعتقدات هي أن اليقظة ستخلق طرقًا لعيش الحياة بشكل أعمق أو أكثر متعة، ليصبح العالم بطريقة ما ملعبًا للفرد. يواجهنا روز بأن من الحماقة التسرع في الحصول على اليقظة مع فكرة أننا سنعود بعد ذلك إلى الحياة في نوع من حالة الأبطال الخارقين الرائعة. قد نكتشف في الواقع أننا لم نعد نهتم بلعبة الحياة على الإطلاق. ذلك لأن جزءًا كبيرًا من اليقظة هو إدراك أنه لا يوجد عالم حقيقي، ولا يوجد أناس حقيقيون. جميعها ظلال خيالية تُلقى على كهف خيالي أيضاً. هذا لا يعني أن يخرج المرء ويحاول إيذاء الآخرين، إذ لا يوجد سبب للقيام بذلك. لا يوجد سبب لاتخاذ أي إجراء. كل ما يمكن للمرء فعله حينها هو أن يقرر الوقوف بثبات تام في رحاب الحقيقة كما تم الكشف عنها دون قلق. من الأمور التي قد تساعد في هذه العملية الاطلاع على فكرة طرحها كارلوس كاستانيدا في كتبه المبكرة والتي أطلق عليها اسم "الحماقة المنضبطة".

[12] مما تسبب في قدر كبير من سوء الفهم من قبل قرائه. اعتقد الناس أن هذا الوصف كان نوعًا من الممارسة للتخلص من الأنا، لكن كاستانيدا كان يصف الحالة التي تأتي بعد اليقظة حيث لم يعد فعل واحد أفضل من أي شيء آخر. كل شيء متساوٍ. الحماقة المنضبطة هي رد فعل محدد على هذا الكشف، وهو التظاهر بأننا ما زلنا نرغب في الأشياء. وهذا يجعل المرء أشبه بممثل على خشبة المسرح. نحن نسمح بتطور ما يريده الكائن.

"أنا تقريبًا نفس الشخص الذي كنت عليه من قبل، لكنني لا أولي قيمة كبيرة للأشياء. أعترف بأنني مجرد متفرج بين الجمهور، ولا أحاول تغيير السيناريو. كنتُ في السابق أحاول دائماً تغيير السيناريو..." (ريتشارد روز)

مع اليقظة يمر الجسم بتحول جسدي عميق. تتحول الطاقة من تركيزها الخارجي المعتاد على الاكتساب، إلى مجرد السكون حتى يتمكن الجسم من التطهير. غالباً ما يؤدي هذا إلى الكثير من الأرق، لأن الجهاز العصبي ليس معتاداً على هذا القدر الكبير من الطاقة الخام الداخلة إلى الداخل. يمكن أن يكون الاستيقاظ بمثابة صدمة للجسم، مصحوبًا بتدفق طاقة (قوة الكونداليني المنبعثة) كرد فعل. كانت قوتها شديدة لدرجة أن البعض ربما ماتوا في غضون ساعات قليلة من الاستيقاظ، وقد تعطي فكرة جديدة تمامًا عن الظاهرة المجهولة المسماة الاحتراق البشري التلقائي. يجب على الجسم أن يتخلص من التكييف، وبالنسبة للبعض قد يكون هذا الأمر مؤلماً ومحرقاً - حيث يستمر الشعور به لأسابيع بعد اليقظة. أما بالنسبة للآخرين، فيأتي هذا الشعور بالحرق لاحقاً، وغالباً ما يتجلى كمرض في تجربة ما بعد اليقظة. في حالتي، بدأ المرض على ما يبدو من العدم بعد عام ونصف واستمر لمدة خمس سنوات تقريباً. لقد رأيت عشرين خبيراً في جميع جوانب العلاج والطب، وقدم كل منهم تشخيصاً وعلاجاً مختلفاً. دون جدوى. ثم في أحد الأيام، توقف الأمر فجأة. لا زلت لا أعرف بالضبط ما كان عليه الأمر، لكنه لم يجعل الحياة صعبة على الجسد فحسب، بل كان صعباً للغاية على العقل أيضاً. لقد رحل المرض في وقت كنت قد أجريت فيه بعض التغييرات الكبيرة في حياتي والتي كنت بحاجة إلى القيام بها وكنت أؤجلها، كما لو كان المرض بمثابة منارة تستند إلى الطريقة التي كنت أعيش بها. لكن عندما ندرك أخيرًا أننا لسنا مضطرين لأن نكون ذلك الشخص العجوز بعد الآن، وأن الأمر في الواقع مجرد قناع، فإن ذلك الجزء المتشبث من الهوية يمكن أن يبدأ في التلاشي. في المقابل، قد يجد آخرون أنفسهم ينامون يوماً بعد يوم، معوضين بذلك سنوات من عدم الراحة. وهذا بالطبع يبدأ في تمزيق المفهوم الذهني القائل بأنه "يجب أن أفعل شيئًا ما، أحتاج إلى العمل بجد للتقدم". قد تكون تجربة مربكة للغاية أيضاً. الهوية القديمة لا ترحل بسلام.

يجب على المرء أن يراقب الطرق التي تحاول بها الأنا إعادة تشكيل نفسه بعد اليقظة. أحد الأساليب الشائعة هو محاولة اكتساب التفوق من خلال التجربة. أن نتوقف عن العمل على أنفسنا، بل نخرج ونخبر الآخرين بما يجب عليهم فعله من خلال المحادثات، أو ببساطة مع كل من يقابلونه على فنجان قهوة. إنهم يعتقدون الآن أنهم يعرفون كل شيء ويريدون التأكد من إخبار الجميع بذلك. إنه أمر مررت بجوانبه المختلفة ويبدو أنه يؤثر بطريقة أو بأخرى على الجميع. إنها الأنا التي تحاول إعادة تعريف نفسها في هوية الشخص المستنير. لكن بالطبع، لا يمكن أن يكون هناك "شخص مستنير"، وهذا ما يجعل الفخ غريبًا للغاية. تُسمى هذه الفترة أحيانًا "السكر الروحي"، ويمكن أن تكون خفيفة وغير ضارة، أو مدمرة بشكل خطير. ويحول آخرون هذا إلى اعتقاد بأن الكوكب وجميع البشر بحاجة إلى الإنقاذ، وأنهم الوحيدون القادرون على القيام بذلك. هذا النوع من الأشخاص الذين يعانون من الأوهام سينهار بشدة عندما يتضح في النهاية أنهم لا يستطيعون إنقاذ الكوكب، أو البشرية - وربما لا يستطيعون إنقاذ شخص واحد. قد يؤدي ذلك إلى اكتئاب طويل الأمد بعد الاستيقاظ حتى يكتشفوا بالضبط سبب حاجتهم إلى تحويل الاستيقاظ إلى وظيفة.

يشير أديشانتي إلى أن هناك فخاً آخر يتمثل في محاولة الهروب من العملية، إما عن طريق السفر أو البحث عن علاقة، وتجنب التركيز على كل ما لم يكتمل هنا والآن. بما أن أيًا من هذين الإجراءين يعتمد على الحاجة إلى الهروب من الذات ومن أجزاء الظل المتبقية، فإن العلاقة أو السفر سيكون فوضويًا بشكل عام. وسيتم لفت انتباهنا إلى ذلك مراراً وتكراراً حتى نفهمه.

بالنسبة للبعض، ستكون هناك رغبات غريبة لطالما رغبوا بها (القفز بالحبال، أو أن يكونوا مارشالاً لموكب ماردي غرا). جميع هؤلاء يرغبون في الخروج والاعتراف بهم والسماح لهم بالمغادرة بمفردهم. إن عدم إدراك هذه العملية قد يعني إمكانية إدخال الكثير من الأشياء الغريبة في أفعالنا في محاولة لتحقيق هذه الرغبات والآمال والمخاوف غير المسموعة. كلما ازداد وعينا بأن هذا سيحدث، كلما زادت فرصتنا في رؤيته والاعتراف به، دون الحاجة إلى اتخاذ إجراءات بشأنه. يتصرف البعض بطريقة أخرى ويحاولون الاختباء من الحياة تمامًا، وهذا النوع من الهروب يسمى "مرض الزن" أو "التجاوز الروحي". كثيراً ما يقول هؤلاء الأشخاص عبارات مثل: "أنا غير موجود حقاً، لذا لا يهم ما يحدث، ها ها ها". إن أحدهما يتجنب التجربة الفعلية لكونه إنسانًا، ولا يقوم بتجسيد ما تم الكشف عنه في اليقظة. قلة ممن أتوا من مكان يعاني من ألم عميق من قبل يمكنهم إعادة تنظيم أنفسهم حول حالة يمكن وصفها بأنها ذهول، حيث يغمرهم شعور بالنعيم العظيم. لكنها ليست تجربة حقيقية للمطلق، بل هي غطاء ناتج عن الأنا لألمهم العاطفي الداخلي الذي لم يتم تجاوزه بعد.

قد يؤدي التركيز على المشاعر في عملية الاستيقاظ إلى جعل المرء عرضة للخطر تماماً على مستوى المشاعر. والأنا لا تحب أن تكون ضعيفة على أي مستوى. سيكون الاستيقاظ هنا رائعاً لبعض الوقت، لأن كل شيء يبدو أنه حب وسعادة وفرح.

تكمن المشكلة هنا في عدم وجود عقل مستنير يساعد القلب على التمييز بين الأماكن التي يجب أن يذهب إليها والأماكن التي يجب أن يكون فيها. وهكذا، يمكن للشخص ذي القلب المستنير أن يفعل بعض الأشياء الغريبة حقًا، لأن الرغبة في الانفتاح لا تخضع لأفكار منطقية للتساؤل، "هل هذه فكرة جيدة حقًا؟" قد يغرق آخرون في حالة من الذهول شبه التام الذي يجعلهم غير قادرين على العمل في العالم الطبيعي، حيث يجلسون مغطين بحالة شخصية أشبه بحالة مخدرات من الحب والنعيم، ولا يرون أبدًا أن كل ذلك ليس سوى غطاء أناني لمنعهم من النظر إلى داخل أنفسهم إلى كل ما يتم دفعه إلى الزوايا الخفية للذات.

إذا كان تدمير الذات عنصراً أساسياً في اليقظة، فإن فقدان الإرادة الشخصية يمكن أن يكون له أثر بالغ. إذ يرى العقل الأناني أنه لا وجود للذات، وبالتالي لا وجود للاختيار أو الإرادة الحرة، فإنه يشوه نفسه بناءً على مفهوم عدم وجود ما يفعله. يشعرون بالملل ويقضون يومهم جالسين في حالة من الاكتئاب. مرت سوزان سيغال بخمس سنوات من ذلك، وهو ما أسمته "فصل الشتاء من التجربة". لم يعد الأنا هو المتحكم، وبالتالي يرى الفراغ على أنه فارغ وبالتالي ممل. الجانب الآخر من رؤية أن أحدها غير موجود كشكل، يعني على ما يبدو عدم وجود عواقب لأي أفعال، لذا افعل ما تريد. إن تصرفات فيل كونورز بعد قيادة السيارة في فيلم *"Groundhog Day"* تنم عن هذا الوهم. على الرغم من أنه لم يتحمل أي عواقب لأفعاله المجنونة في صباح اليوم التالي، إلا أن أياً منها لم يجلب لفيل أي شعور بالرضا. لم يكن يفتقد السعادة، بل كان يفتقد الشعور بالراحة في وضعه الحالي. يتغير هذا الوضع عندما يتوقف عن محاولة الحصول على ما يريد، بل ويتوقف حتى عن محاولة قتل نفسه، ويقرر أنه عالق في هذا الوضع، فيرى كيف يمكنه استغلال الوقت في شيء أكثر قيمة. إن انعدام الخوف لا يكون صحيحاً إلا إذا لم يكن هناك تكييف أناني يعبث به.

لقد ذكّرني كارل رينز بأن تجربة الوحدة (حتى الضوء الأبيض النقي) لا تزال تجربة عقلية تحتاج إلى شخص يجربها. وهذا يعني وجود فصل بين التجربة والمُجرِّب. إنها دقيقة للغاية لدرجة أنها لا تُلاحظ، ولكن لا يزال هناك شخص ما هنا يخوض تجربة الوحدة. أي يقظة هرمية ثانية هي خاصية قائمة على العقل. سيبدو الأمر إما عقلياً أو عاطفياً أو فلسفياً أكثر اعتماداً على المسار الذي كان يسلكه المرء، ولكنه سيظل صفة "عقلية عاطفية" على سبيل المثال.

الهرم الثالث

الوعي - أوزوريس - روبيدو (الأحمر)

"إن ما تتصوره وتتخيله عن عملية الموت، وما تخشاه باعتباره موتاً، هو في الواقع عملية اكتشاف الشيء الوحيد الذي هو حي فيك، أو مرتبط بك." (بوب سيرجول)

بمجرد أن يحصل المرء على رؤية جيدة من المدخل، يصبح أمامه خياران. أولها هو بذل قصارى جهدهم لدمج وترسيخ اليقظة من أجل التعامل مع واقع الأحلام بطريقة جديدة، كشيء جديد. لكن في بعض الأحيان، حتى في خضم أعمق مشاعر الامتنان، لا يزال هناك شيء يهمس - ربما ليس هذا هو الأمر أيضاً، ربما هناك واقع أو وعي آخر في الخارج. حتى مع امتلاك وضوح متكامل داخل الكهف، لا يزال لدى البعض حاجة أو حتى غضب لمعرفة من أو ما هو الحالم. إن إغراء النفق الطويل للخروج كان أقوى من أن يقاوموه. على الرغم من أنه قد يبدو كما لو أن المرء يخرج من الكهف عبر نفق، أو أن ترومان بوربانك أبحر في البحر بعيدًا عن سيهافن، إلا أن الطريق في الواقع في الاتجاه المعاكس. داخل. يتطلب باب الخروج أن ندخل إلى أعماق كل ذات اعتقدنا أننا نمثلها. لا يمكن أن يحدث هذا في أي مكان آخر سوى المكان الذي نحن فيه. أكثر الأماكن إزعاجاً وصعوبة هي تلك التي نتواجد فيها الآن. ومن الغريب إذن أن اتخاذ الخطوة الأولى خارج باب الخروج، وهي المرحلة الكيميائية الأخيرة من روبيدو (الأحمر)، هو بمثابة رحلة إلى أعمق زوايا الذات.

لا توجد منطقة جغرافية للحقيقة. إنها ليست في الهند، أو الصين، أو مع قبيلة نافاجو. الحقيقة موجودة في الداخل. قد يكون السفر في كل مكان بحثاً عنه مفيداً، ولكنه قد يصبح أيضاً بديلاً عن بلا حراك. وبغض النظر عن إلقاء نظرة على الرمزية الخيميائية المعروضة لهذه المرحلة، ليس هناك الكثير مما يمكنني قوله شخصيًا عن السير إلى نهاية نفق الخروج هذا. على الأقل، لا أعتقد أنني أستطيع. لا يمكن الحديث عن هذه المرحلة إلا من قبل شخص أنهى هذه المرحلة. ذلك الشخص ليس أنا. كل ما يمكنني فعله هو توفير إطار عمل لدراسة الشكل الذي قد تبدو عليه هذه المرحلة. إن الوصول إلى مراقب العملية (باب الخروج المفتوح) هو الوصول إلى مجمل العالم العقلي، ولكنه لا يزال غير مكتمل:

> "...مشاهدة العالم الخارجي كوهم مُسقط، ورؤية الذات كشاهد على ذلك." هذا قريب من قمة السلم، ولكنه لا يزال تجربة غير مكتملة. ما ينقص هو أن المرء لم يدرك بعد أنه الكل، ولكنه لا يزال يُعرَّف بأنه مركز وعي فردي مرتبط بعقل بشري حزين. المرء عالق في بُعد مأساوي أشبه بمنطقة الشفق: ميت عن كل معنى في عالم لم يعد موجوداً، ومع ذلك لم يجد الحياة. تبقى الأيام المتبقية من حياة المرء مليئة بالهموم، إلى أن يتم العثور على المفتاح الأخير للخلاص. (جون كينت)

أطلق روز أيضًا على مراقب العملية اسم العقل المتجلي (الذي يخلق). في قاعدة الهرم الثالث توجد نقطة مكملة في الطرف المقابل، والتي أطلق عليها روز اسم العقل غير المتجلي . يمكن اعتبار العقل غير المتجلي هو المكان الذي تأتي منه الأشياء المخلوقة (مكان كل الاحتمالات - الماضي والحاضر والمستقبل موجود هناك). لكي يعرف المرء كمال الذات بشكل كامل، سيتعين عليه أن يتجاوز حتى العقل إلى ما هو كائن. إن تجاوز كل هذا هو تجربة الشعور بـ "فقدان العقل". أو كما كان السيد بارك يقول لنا: "يجب أن تصاب بالجنون لكي تعرف الله". الأمر لا يتعلق بإيجاد الله، بل بإدراك أن الله والباحث (أنا) ليسا سوى مفاهيم عقلية. هناك شيء ما يكمن وراء كل ذلك، لكنه ليس "ذاتي"، لأنه ليس شخصياً. إن مراقب العملية (وعي الشاهد في أدفايتا) هو ثقب مفتاح لرؤية هذا الواقع الأعمق، ولكن لا يزال يتعين علينا أن نصبح بلا شكل لنتمكن من المرور. مفهوم ثقب الإبرة.

تُعرف العملية الثالثة في الخيمياء باسم مرحلة روبيدو (الاحمرار) الغامضة للغاية، ونادراً ما تم ذكرها في النصوص. كان يُعتقد على الأرجح أن عددًا قليلًا جدًا من الناس سيصلون إلى هذه المرحلة، وأن عرضها سيكون مربكًا. يصف ما تم تقديمه روبيدو (الأحمر) بأنه أشبه بقفزة في الوعي، حيث تتحد كل الأشياء معًا. من الناحية الرمزية، يتزوج الأعلى والأسفل. روبيدو (الأحمر) حار جداً مثل الفرن، حيث يتم إتقان الحجر (الجوهر) من خلال الحرارة والضغط. إنها عملية فداء من خلال التضحية، وما يتم التضحية به هو الفكرة الأنانية العزيزة عن الحياة. الخيميائي الذي جسّد الملكة البيضاء في ألبيدو (الأبيض)، ينجب نفسه كملك أحمر. إنه الملك الأحمر الذي ينهض في اللوحة الأخيرة (15) من كتاب Mutus Liber. بينما كان يعقوب نائماً في اللوح الأول، ها هو الآن على الأرض ميتاً. ينتهي الباحث. يحدث موت الذات القديمة. تشير الأشياء المحيطة إلى أن الشخصية الميتة قد تكون هرقل، النسخة اليونانية من البطل حورس (هيرو). في الأفق، يظهر السلم ملقى على جانبه على الأرض، بينما يصعد منه يعقوب جديد. ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن روز قال إنه للانتقال من الهرم الثاني إلى الهرم الثالث، يقوم المرء بدوران 90 درجة. يستدير مراقب العملية ليحدق بعقل مباشر في المصدر النهائي لذات المرء. يتم فحص مصدر الصور المعروضة على الشاشة من خلال منفذ توصيل شاشة التلفزيون.

> "الوعي ليس رحلة صعودية، بل رحلة داخلية." ليس هرماً، بل متاهة (labyrinth). كل خيار قد يقربك من المركز، أو يدفعك إلى الهاوية، إلى الجنون. (أرنولد، مسلسل *Westworld* التلفزيوني)

إننا نصل إلى الهرم الثالث ليس بدافع الرغبة، بل لأن شيئاً مجهولاً يدفعنا عبر الباب الذي يتجاوز العقل. أشار روز إلى أن هذا ليس مسارًا خطيًا كما يبدو أن الأمور تسير عبر الهرمين الأولين. بل هو انعطاف بزاوية 90 درجة. وهذا يعني ليس تحولاً إلى الداخل (وهو ما كان رمز المرحلة الثانية)، بل تحولاً بعيداً عن كل ما عرفناه على الإطلاق. بمعنى ما، ستكون هذه هي النقطة التي ندرك فيها أن استعارة السلم غير صحيحة. نحن لا نتسلق في الواقع، نصعد إلى أعلى. لا يوجد أشخاص في الأعلى، ولا أشخاص في الأسفل. لا يوجد سوى أناس يجهلون ذواتهم. هل يمكن حقاً تصنيف روبوت ما على أنه متقدم روحياً أكثر من روبوت آخر؟ وعلى هذا النحو، يخلق هذا التحول توازناً أو مساواة في البحث، فلم نعد نحاول الارتقاء لنكون أفضل من الآخر أو من مجموعة أخرى، بل لنرى ما نحن عليه جميعاً. يرمز هذا إلى نمط فلسفي للعيش - الانعطاف عن الحياة للبحث عن إجابات حول من يعيش ولماذا. إن الخروج من ذلك الباب هو، في مرحلة ما، بمثابة مسيرة نحو الموت. يبدو أن السبيل الوحيد للوصول إلى الذات الكاملة هو الموت عن كل ما هو زائف.

> بالتوجه نحو الخوف العظيم بدلاً من الابتعاد عنه، نترك أنفسنا عرضة لأن يمر بنا "الحادث العظيم".

> "إن المسار الذي يصفه روز ليس مسارًا يشجع على السلام والفرح، وبالتالي قد ينفر العديد من الباحثين المحتملين الذين يصرون على مسار يعد بالسكينة أو البهجة كخاصية أساسية ومعيار وحيد لتحديد الحقيقة. بدلاً من ذلك، يعد روز بسنوات من الجهد والوحدة، ومشقة مواجهة جوانب عديدة من جهل المرء، وحذر لا يهدأ في السباق غير المؤكد بين الوجود والموت. يعتبر روز نظام الألبيجين نظاماً قائماً على الرصانة الفنية، بدلاً من الاحتفال المتغطرس." (جون كينت)

للانتقال إلى ما هو أبعد من مراقب العملية، فإن هذا الخط الأساسي (E—F) هو المكان الذي يلتقي فيه الزن مع أدفايتا. تنتهي الممارسات المحددة هنا، لأن التقدم يأتي من شيء عفوي. بينما التنوير هو محض صدفة، يجب على المرء أن يعمل ليصبح عرضة للحوادث. كل ما يمكننا فعله هو تحصين أنفسنا لهذا البعد الجديد، لأن الخروج من الباب سيتطلب كل ما لدينا.

> "لماذا يتصرف صديقي بشكل غير طبيعي (يقضي كل وقته وحيداً في التأمل)؟ هدفه هو إيجاد معنى الحياة، وكيف يمكن تجاوز الولادة والمعاناة والشيخوخة والموت نفسه. ومنهجه هو التطعيم والمعالجة المثلية؛ العلاج بالمثل، إصابة نفسك بنوبة خفيفة من المرض الآن، وبالتالي بناء أجسام مضادة تقي من المرض الحقيقي عندما يصيبك." (دوغلاس هاردينغ)

إن فكرة أننا بحاجة إلى التطعيم للتعامل مع الهرم الثالث هي واحدة من أفضل العبارات التي صادفتها. وبما أن الهرم الثالث يتم اجتيازه من خلال الموت والدخول إلى الداخل، فإن طريقة التطعيم هي العمل مع موتنا. يجب أن نبدأ عملية التطعيم هذه في أقرب وقت ممكن. اقترح دوغلاس هاردينغ في كتابه "الكتاب الصغير عن الحياة والموت" أن ممارسة التأمل هي الجلوس بلا حراك وبلا تفكير - ليس ليكون المرء هادئًا أو سعيدًا ولكن ليتذوق طعم الموت. ليس الموت بمعنى الجنة، أو عجائب الحياة الآخرة، أو التناسخ؛ بل العدم التام. بما أن الموت هو الخوف الأكبر للعقل، فإننا ندخل في هذا الخوف عن قصد. كيف يكون طعم الموت؟ قد تأتي تجربة الموت فجأة، دون استعداد كافٍ (حادث، مخدرات، ممارسة غير حكيمة لرفع طاقة الكونداليني، أو صدمة غير متوقعة). قد يؤدي هذا إلى ترك الشخص حطاماً ضائعاً لبقية حياته (في مصحة عقلية أو يتجول في الشوارع) إذا لم يتم فعل أي شيء لإعداد العقل لهذا اللقاء. لذا، علينا أن نعمل بجد الآن للاستعداد لما هو غير متوقع، حتى نتمكن، كما يمكن القول، من التعامل معه. نريد أن نتلقى لقاح الموت. "طوال الوقت كنت أعتقد أنني أتعلم كيف أعيش؛ في الواقع، كنت أتعلم كيف أموت." (أفلاطون) [13]

لا نحب أن نفكر في أن الموت قد يأتي في أبسط اللحظات، كما حدث عندما ذهبت في نزهة في جبال ألبرتا. كلما جاء الموت إلينا، فإنه يفتح أمامنا إمكانيات كامنة. أي ناجٍ من تجربة الاقتراب من الموت يكتسب تفاعلاً جديداً مع الحياة. المشكلة هي أن هذا الوعي الجديد يتلاشى بسرعة كبيرة ويصبح مجرد ذكرى، مثل تجربة الموت نفسها. لكنهم يتذكرون بحنين حيوية ونشاط ذلك الوقت. يُظهر فيلم *Fearless* من بطولة جيف بريدجز هذا الأمر بشكل جيد. لكن لأن الموت لم يُمس إلا قليلاً، فإن تأثيره يتلاشى. المطلوب هو تقبّل الموت.

أكثر ما يخيف الناس بشأن الموت هو أنه في قبضته، لا شيء مما فعلناه على الإطلاق له قيمة. سنموت، وسيكون الأمر كما لو أننا لم نعش قط. نواصل محاولة تغيير هذا الموضوع بطريقة مختلفة. إن أولئك الذين يحاولون وضع أسمائهم على مبنى أو الحصول على جائزة سنوية يحاولون بطريقة أو بأخرى الحفاظ على استمرار حياتهم. يعزز الدين فكرة الاستمرارية هذه مع وجود جنة رائعة تنتظرنا بعد الموت - وبالتالي القدرة على إبقاء "أنا" على قيد الحياة إلى الأبد. بما أن "الأنا" الأنانية لا تريد أن تنتهي، فإنها تتصور حياة أخرى - استمرارها. قد لا تكون كل روايات الحياة الآخرة سوى إسقاطات عقلية من صنع ذات أنانية غير مستعدة لمواجهة عدم وجودها. عندما ندرك أن واقعنا اليومي المعتاد هو مجرد إسقاط، فإن ذلك يجعلنا نتساءل عما إذا كنا ننتقل إلى إسقاط آخر بمجرد أن نموت. لماذا لا نتخلى عن معتقداتنا وآمالنا ومخاوفنا بدلاً من ذلك، ونرى ما إذا كنا سنحصل على إجابة حقيقية؟ وهذا يتماشى مع شعار الساموراي الشهير: "عندما تواجه خياراً بين الحياة والموت، اختر الموت دائماً". والمفارقة أن المرء عندما يختار الموت، فإن ما يختاره في الواقع هو الحياة - أو الانغماس الكامل في اللحظة الحالية.

يُلحق الطب الغربي ضرراً بالناس من خلال مساواة الموت بالفشل. لأنه يصور الموت على أنه أمر سيئ، يجب تجنبه وتأجيله قدر الإمكان. لكن الموت هو الضمان الوحيد بنسبة 100%، فلماذا يُنظر إلى شيء مؤكد على أنه فشل؟ يعتقد الناس أن فحص الموت أمرٌ شائن أو خطيئة. طالما أن لديهم تأمين على الحياة مدفوعاً، ومكاناً للدفن، فكل شيء على ما يرام. يقضي معظم الناس وقتهم في نوع من أنواع التشتيت (من الأزمات إلى التلفزيون) للتظاهر بأن الموت لا يقترب أكثر فأكثر كل ثانية. ما يجب علينا فعله هو أن نعيش اللحظة الحالية. إن الجزء الأكبر من عملية الهرم الثالث هو التوقف عن الخوف من الموت، والتوجه نحوه. سيكون هذا الاختبار فريدًا من نوعه، ولكنه في الوقت نفسه مشترك بين جميع الباحثين. تستخدم عملية المرحلة الثانية من اليقظة القوة التحويلية للموت لتجاوز العقل العادي، بينما تعمل عملية الهرم الثالث على تعظيمها لتغطية جميع جوانب الذات الصغيرة، من خلال الفحص الفلسفي، وانفتاح المرء على حالة البينية بحيث تكون هناك فجوة ساكنة لدخول نعمة المطلق.

ألمح كاستانيدا إلى أنه عند الموت ينفتح باب - لكننا نحتاج إلى كل طاقتنا، وكل وعينا، حتى لا نفوت هذه الثغرة الصغيرة نحو المعرفة الكاملة وننجذب مرة أخرى إلى عالم الأحلام من خلال أي مخاوف أو قلق أو آمال قد تكون لدينا. أحد الأسباب التي دفعت روز إلى اقتراح مسار العزوبية هو أنه كان وسيلة رئيسية لتخزين الطاقة، ونحن نحتاج إلى الكثير من الطاقة لعبور عتبة الموت، والعودة إلى الحياة الطبيعية مرة أخرى. إذا كان الموت يمنحنا بوابة، فقد فكر البعض في معرفة ما إذا كان من الممكن العثور على مثل هذه البوابة أثناء الحياة. هذا هو السير نحو الموت قبل أن ينهار الجسد، أو كما اقترح بونيان: "مت وأنت على قيد الحياة، وكن ميتاً تماماً. افعل ما تشاء، كل شيء على ما يرام." الفكرة هي المرور عبر باب الموت، دون الموت جسدياً. لن يجدي التخيل أو مجرد القراءة عن هذا الأمر نفعاً. لا تتزعزع الأنا إلا إذا شعرت بالتهديد. لكي يحدث هذا، يجب

على المرء أن يتجاوز أفكارًا مثل الضوء الأبيض، والأجداد الحامين، وغيرها من إسقاطات الهرم الأول، وهو أمر لم يكن العقل مستعدًا له من قبل، مما يساعد على التحقق من صحة التجربة إذا حدثت. الموت ليس كما نتخيله.

أولئك الذين يصلون إلى قمة الهرم الثالث يتحدثون عن حجم الانفجار الذي يحدث في النهاية، والذي يرتبط إلى حد كبير بمقدار ما يتبقى من الباحث ليموت في نهاية الطريق. كلما مات المرء قبل أن يموت (أو تخلى عما يعتقد أنه ذاته) قل ما سيموت في النهاية. بمجرد أن نتخلى عن شيء خاطئ، فإن التقاط شيء آخر مكانه، في محاولة لملء الفراغ، لا يساعدنا على ذلك. هذا ليس تفريغًا، بل استبدالًا. من خلال السماح بحدوث إفراغ حقيقي، فلا عجب أن يجد البعض أرضًا أقل استقرارًا أثناء تحركهم على طول الطريق. لم يكن هناك ترحيب كبير بعد سنوات من البحث المكثف والمركز:

> "بدلاً من ذلك، ما وجده روز هو الموت - نفي مطلق لكل ما كان يعرفه وكل ما كان عليه. ويزعم أن حالة من اليأس والنسيان تسبق تجربة الموت، حيث يبدو أن كل جهود المرء وآماله لا تؤدي إلى شيء. بل إن هناك شعوراً بالوقوع على حافة الجنون؛ بفقدان العقل. الله يبقى صامتاً ومنعزلاً... قد تكون هذه فترة صعبة في رحلة البحث، وستختبر مدى التزام الباحث بالحقيقة إلى أقصى حد، فضلاً عن عزمه على مقاومة التشبث بأوهام جذابة زائفة." (جون كينت)

هذه هي الليلة المظلمة الحقيقية للروح، والتي نادراً ما يتم ذكرها بشكل صحيح لأنها ليست نوعاً من الحزن أو الاكتئاب. صرح روز قائلا: ″أنت على وشك التنوير عندما ترى نفسك في كليتك وعبثيتك″. لا بد من موت شيء ما حتى يتم العثور على الحقيقة - الكيان الاصطناعي "أنا" ومعتقداته حول الواقع الذي كان مسؤولاً بقدر ما نتذكر. الحكمة الوحيدة التي يتعين علينا التعامل معها هي ظروف حياتنا الحالية. إن العمل هو شق طريقنا لرؤية الأمور بطريقة جديدة واضحة وصادقة. [14]

> "لا يرغب أي شخص يمتلك الوعي الكوني في تغيير أي شيء سوى نظرته الخاطئة للأمور." (ريتشارد روز)

يمكننا أن نكون في غرفة مليئة بالناس ومع ذلك نشعر بالوحدة. الحقيقة الأعمق هي أن كل شيء مجرد حلم أو فيلم، لا شيء موجود، ولا حتى أنت أو أنا. الاستيقاظ هو الانجراف طواعيةً إلى ذلك الخوف لمعرفة ما سيحدث، ونفعل ذلك لأننا لم نعد نطيق خيار عدم القيام بذلك. إن الطريق إلى كل هذا هو طريقٌ شديد العزلة. حتى لو سار عدد قليل من الناس معًا لفترة من الوقت، فإن كل واحد منهم يعلم أنه وحيد وأنه لا يمكنه أن يتوقع أي شيء من الآخرين، ولا أن يعتمد على أي شخص. الشيء الوحيد الذي يمكن للمرء فعله هو مشاركة مساره مع أولئك الذين يرافقونه، مع العلم أن هذه المرافقة قد تنتهي في أي لحظة. من الطبيعي البحث عن الهدوء في الجبال أو الغابات أو الصحراء. هذه الفترات أشبه بملاذ العشاق، للتواجد مع صمت المرء الداخلي. الصمت يصبح حبيبنا.

يوجه المعلمون الدينيون والروحيون طلابهم إلى ممارسة التحرر من التعلق، ومع ذلك يبدو أنه لا أحد لديه فكرة حقيقية عما هو بالضبط. يعتقد الناس أن الانفصال مرتبط بطريقة ما بعدد الرغبات أو الأشياء التي يمتلكونها. على المستوى الأساسي، من الجيد أن نكتشف أين جعلنا حياتنا أكثر تعقيداً، وأن نبسط تلك المجالات. قد يكون السبب هو عملنا، أو نظامنا الغذائي، أو أنشطتنا أو هواياتنا. لكن الانفصال لا علاقة له بالممتلكات، وهو ليس أمراً فكرياً. الأمر لا يتعلق بفقدان رغبتنا في امتلاك سيارة BMW، أو العثور على فارس الأحلام، أو التخلي عن كل ممتلكاتنا، لأنه لن يمر وقت طويل حتى يبدأ عقلك بالتفكير في كيفية استعادة كل شيء. التحرر يتعلق بالعقل المتملك الذي يستخدم طاقة العاطفة ليجعلنا نعتقد أننا سنكون أفضل وأكثر اكتمالاً مع الشيء أو التجربة. حاول التخلص من الأفكار والحالات العقلية - فالأشياء ستأتي وتذهب كما تأتي وتذهب.

> "عندما تبدأ، يكون الطريق واسعاً. هناك كل أنواع القمامة التي يمكنك التخلص منها. كلما تقدمت، أصبح الطريق أضيق، وأصبحت الأشياء التي عليك التخلي عنها ثمينة للغاية بالنسبة لك. في النهاية، لا مفر، عليك المرور عبر القمع وهذا كل ما في الأمر." (ريتشارد روز)

الأنا تتعلق بإيجاد غاية، وسبب لوجودها هنا. إن غاية معظم الناس في الحياة هي فقط إيجاد غايتهم في الحياة، والتي لا يتم العثور عليها أبدًا. إذا تبين أنه لا يوجد غرض خاص لوجودنا، فلن يكون للأنا أي شيء لفعله. ولهذا السبب فإن البحث عن المعنى لا ينتهي أبداً، لأن نهاية البحث سيكون نهاية الأنا التي تسعى. وكما هو الحال دائماً، يواجه روز سعينا الأناني لدعم ذواتنا الزائفة. ويزعم أننا، ككائنات حية، لدينا غرض، لكننا لا نحب أن نراه - أن نولد، ونعيش، وننجب أطفالاً، ونربيهم قبل أن نموت وندفن في الأرض. هذا هو هدفنا والشيء الوحيد الذي يريده هذا المكان منا. إن سعينا المزعوم لإيجاد المعنى إنما هو لإخفاء حقيقة وجودنا الآلي الشبيه بالدمى. "قد يكون الغرض من الفئران هو القطط؛ والغرض من الديدان هو الطيور. أي شيء روحي تحصل عليه يأتي من خلال العمل الجاد الحقيقي - الاستجواب القاسي. (محاضرات ريتشارد روز) ربما نكون مجرد كومبارس غير مهمين في إنتاج كوني ملحمي. ربما تكون حياتنا مثل حياة فئران التجارب، التي يتم وضعها في بيئة اصطناعية من قبل نوع آخر لمراقبة أفعالنا وردود أفعالنا تجاه الأحداث المختلفة.

"أطول رحلة تبدأ بخطوة بسيطة." (تاو تي تشينغ)

الخطوة الأولى الشهيرة في كتاب "تاو تي تشينغ" هي اللحظة التي يدفعنا فيها شيء ما إلى البدء في السير من كهف أفلاطون نحو المخرج. ربما كانت هناك العديد من الإجراءات السابقة (لكسر القيود وإجبارنا على الوقوف في مقاعدنا). لكن من وجهة نظر الاستيقاظ على الطبيعة الحقيقية للفرد - إنها هذه الخطوة التي يعبرها المرء من كونه باحثًا روحيًا (شيء لي) إلى باحث عن الباحث (من أنا). يذكرنا كتاب "الطاو" بأنه خطوة بسيطة، وليست خطوة واحدة كما يُترجم أحيانًا. وصف كارلوس كاستانيدا هذه الخطوة بأنها قفزة للهاوية - حيث يسير أحمق التارو بسعادة نحو النسيان. إنها اللحظة التي يقف فيها أرجونا في ساحة المعركة. قبل أن يتمكن من الوقوف، كان عليه أولاً أن يسقط. سقوط بسبب اليأس وانعدام المعنى - نتيجة رؤية زيف العالم كما كان يُنظر إليه ويُعتقد به سابقاً.

إن إدراك اليأس المطلق المحتمل وعدم جدوى وجودنا هو جزء مهم من المسار. عادةً ما تنشأ حالات الاكتئاب من لمس الفراغ، أو الخواء، أو العدم. يُعد الحزن رد فعل شائع آخر، وكذلك الغضب أو السخط. لكن هذا ليس سوى تصور الأنا للفراغ. المشكلة هي أننا نرى الحقيقة المطلقة بعقل فردي. ذلك العقل النسبي يختبر انعدام المعنى في لمحة من الفراغ. ما يحدث هو أن الأنا تبدأ عملية تدمير بطيئة. إن معظم الأعمال الروحية هي في جوهرها منع شخص ما من اتخاذ الخطوة الأولى. بعض أنواع الاكتئاب تمثل لحظات مؤثرة، خاصة عندما يرتبط الاكتئاب برؤية عدم جدوى الوجود. وهكذا مرة أخرى، يأتي التذكير بعدم تدمير العقل، بل الابتعاد عنه – من أجل الرؤية بشكل أوضح وأعمق. إن انعدام المعنى ليس إلا محطة يجب على المرء أن يتوقف عندها في طريقه إلى الكمال.

"أنا مرآة ينظر إليها الجنون، فيرى فيها الأمل يتغلب على الحماقة." (ريتشارد روز)

إن قصة البهاغافاد غيتا لا تتعلق كثيراً بسبب سقوط أرجونا (بدون معنى)، بل تتعلق بسبب نهوضه مرة أخرى. يُظهر كريشنا لأرجونا حقيقة الواقع، ثم يشرح له لماذا يجب عليه النهوض ولعب دوره المحدد في العرض المسرحي. بمعنى ما، يمثل كريشنا الأمل، القوة الخارجية التي تأتي لنجدتنا. حتى لو لم نكن نطلب ذلك.

يمكنك تسمية هذا العون بالملائكة، أو الحراس، أو حيوانات القوة، أو الأرواح المساعدة، أو الإرشاد الداخلي. يبدو أن هناك شيئاً ما يساعدنا على التغلب على العقبات التي تعترض طريقنا. عندما نتجمد في مكاننا، قد يكون الأمل هو الشيء الذي يدفعنا لاتخاذ الخطوة التالية المخيفة. إن السبب في أن معظم الناس لا يختبرون هذا الأمل بشكل صحيح هو أن الناس يستمرون في محاولة تقديمه بطريقة معينة. جلب ديفيد وجينيفر أملاً كبيراً لسكان بليزانتفيل، من سيلفيا إلى ترومان - ولكن ليس بالطريقة التي تخيلوها. كلما انغمسنا أكثر في جانب من جوانب الطبيعة، فإن شيئًا ما بداخلنا يساعدنا على تحريك أصابعنا لمقابلة أصابع الله القادمة نحونا. يد الله موجودة دائماً. لكن يجب علينا العمل أيضاً حتى لا نترك أصابعنا الممدودة تنتظر بلا هدف بجانبنا. ها نحن ننتظر وقوع الحادث الكوني. حيث لا يمكن لأي ممارسة أن تنقلنا إلى هناك، فقط من خلال ومضة النعمة يمكننا في النهاية أن نعيش ما هو أبعد من الجسد والعقل، والذي كان كذلك دائماً. هنا، يحاولون دائماً اختراقنا - لكننا كنا نمنعهم طوال حياتنا.

بمعنى ما، فإن الممارسة الروحية ليست سوى أداة مصممة لإضعاف الدفاع ضد المطلق الذي كنا نقاومه طوال وقتنا. ومن هنا جاءت المقولة: "التنوير هو حادث، لكن الممارسة تجعلك عرضة للحوادث".

هذه ليست دعوة إلى "حب أنفسنا"، أو لجعل أنفسنا أخلاقيين ومثاليين من أجل الحصول على هذه المساعدة. بل إن هذا يعني أننا ندرك بالفعل أننا نمتلك ما نحتاجه لجلب تلك المساعدة إلينا. يجب أن نتعلم كيف نقول شكراً ونتقبل وصوله - حتى لو كان في حزمة مختلفة عما نرغب أن يكون فيه. بينما نحن من جهة روبوتات مبرمجة، ومن جهة أخرى مخلوقات سحرية من الإمكانيات. من المفارقات أنه لكي نكتسب قدرتنا السحرية الكاملة على التواجد بين الأشياء، يجب أن نرى حالتنا الآلية وندرك أن هناك القليل مما يمكننا تغييره. نبحث عن الجزء الصغير من الروبوت الذي يسمح بالتعديل ونتعلم اتباع التصميم الأصلي. نحن لا نبحث عن السعادة، أو عن التلاعب والسيطرة، بل عن أماكن يمكننا فيها أن نرتاح. نرحب بلحظات الهدوء والضحك والاسترخاء هذه. إنها تداوي جراحنا، وتشحذ سيفنا ضد التمييز، وتجهز سلمياً للمعركة الجديدة المقبلة. معركة كلما أدركنا فيها أننا وحدنا، كلما تلقينا المزيد من المساعدة.

قد يبدو أننا بوصولنا إلى قمة الهرم الثالث نكون قد أنهينا عملنا. لكن التقارير المكتوبة تشير إلى أن ما أنجزناه في الواقع هو أنفسنا. أطفأ الاعتقاد بأننا شخص منفصل ومميز، نعيش وجوداً ذا معنى في كون حقيقي. لقد تغير أحدهما، لكنه احتفظ بمظهر الشيء القديم. تتخذ اليرقات شكلاً جديداً عندما تتحول إلى فراشة. لكن عندما يصل الإنسان إلى قمة سلم يعقوب، فإنه يتغير - على الرغم من أن شكله يبقى كما كان دائماً.

"في الأمور التي تهمك أكثر من غيرها، لا تظن أن لك رفقاء، واعلم أنك وحيد في هذا العالم." (ثورو)

"المطلق مكان موحش للغاية." أنت الشخص الوحيد الموجود هناك. بالطبع، كل شخص هو الوحيد الموجود هناك. (ريتشارد روز)

إن عالم المستيقظين هو مكان منعزل إلى حد ما، ويتطلب تعلم الشعور بالراحة في هذه الحالة بعض الجهد، لأن تهيئتنا الاجتماعية قوية. عندما يتعلم المرء أن يستمتع بوقته مع مجموعة من الأصدقاء بنفس القدر الذي يستمتع به عندما يكون بمفرده تماماً، فعندها يكون قد وصل إلى مستوى جديد. معظم الناس اجتماعيون لأنهم يشعرون بالوحدة الشديدة. الوحدة هي طريقة الأنا في الاستجابة عندما تلامس جوهرها الفارغ. مع إدراك أعمق لماهيتنا، يختفي هذا الشعور بالوحدة. لا تزال هناك أشكال أخرى تظهر، ولا يزال هناك تفاعل مع الأشياء - ومع ذلك يميل المرء إلى الاستمتاع بوقته بمفرده أكثر من ذي قبل. عندها يستطيع المرء التفاعل مع أي شخص، لأنه يعلم أنه لا يتفاعل إلا مع ذاته.

قد تترك بداية مثل هذه التجربة المرء في حالة من الارتباك والصدمة لبعض الوقت. حتى هذا الأمر يتم دمجه في النهاية، وينشأ وعي جديد يتضمن مزيجًا متساويًا من الانفصال والحب. لا يصبحون بالضرورة أشخاصاً لطيفين؛ قد يسطع حبهم حتى في قدرتهم على أن يكونوا حمقى.

لا يسعني إلا التخمين بشأن كل هذا. إذا حدث لي ذلك في هذه الحياة، فلا بأس. سواء حدث ذلك عند الموت أو بعده، فلا بأس. ربما لن يحدث ذلك أبداً. هذا هو الجهل الذي يجب على المرء أن يأخذه في الاعتبار عند القيام بهذا العمل. لا نعرف شيئاً على وجه اليقين حتى نعرف. كل ما يمكننا فعله هو بذل قصارى جهدنا للسير على طريق سلم يعقوب كما هو مناسب لنا، وتحويل انتباهنا بعيدًا عما هو مُعد لإغرائنا وإيقاعنا في الفخ. أن نبحث عن التوجيه على طول الطريق، وأن نكون عوناً لمن نستطيع مساعدتهم - سواء كانوا بشراً أو نباتات أو حيوانات أو كائنات غير مرئية.

---

6 موبي ديك

7 يشعر روز بأن جزءًا إضافيًا من هذا الالتزام هو أن تتعهد أيضًا بأنه على الرغم من العجز حاليًا، إذا وجدت إجابات، فإنك ستخصص وقتًا لمشاركة ما وجدته مع الآخرين. ستصبح مساعداً. يشبه الأمر استعدادك لتقديم المساعدة لاحقاً، فهو يجذب كالمغناطيس تلك القوى والكائنات والأشخاص الذين يرغبون في تقديم المساعدة الآن.

8 أود أن أشير إلى أنه لمجرد امتلاك شخص ما لخيمة عرق، فهذا لا يعني أنه يعرف كيفية استخدامها. يتطلب الأمر سنوات من التدريب على الطرق القديمة لكي يتم منح المرء موهبة قيادة طقوس التعرق من قبل الأرواح. أقول هذا لأن هناك العديد من البيض، وخاصة في أوروبا، يدّعون أنهم تلقوا تدريباً على يد رجل طب هندي أصلي، وهم الآن يمارسون تمارين التعرق. وعادةً ما يفعلون ذلك مقابل رسوم. لم يطلب بروس قط سنتاً واحداً مقابل الحضور، ولكنه كان يقدر جميع الهدايا التي تُقدم له، والتي عادة ما يتبرع بها بسرعة لشخص آخر.

9 يتم عرض لوحات *Mutus Liber* وتفسيري بالتفصيل في الملحق.

10 كان استعارة السلم في مصر القديمة ترمز إليها عمود الجد (ينطق تيت). كان هذا العمود يمثل العمود الفقري لأوزوريس، وكان يُرتدى في كثير من الأحيان كتميمة أو تعويذة (مما يشير إلى أن العمل على السلم يحمي). يُطلق عليه اليوم اسم عمود TeT (تيت) لأن اللغة المصرية القديمة كانت تُكتب فقط بالأحرف الساكنة، ويضيف علماء المصريات - لتسهيل نطق الكلمة - حرف "e" بين الأحرف الساكنة. لكن هذا ليس بالضرورة حرف العلة الصحيح. وهكذا، في ارتباط أوثق بمنظمة روز، ربما كان من الممكن أن يعرف هذه التميمة باسم عمود TaT.

11 وهذا يعكس أفكار كل من روز وغوردجيف بأن هناك 4 أنواع من الناس على السلم الروحي، والتي تمت مناقشتها في المواد الإضافية.

12 تم توضيح ذلك في الغالب في الكتاب، واقع منفصل. قد يستفيد الشخص الذي يمر بفقدان الإرادة الشخصية من قراءة الفصل ذي الصلة في ذلك الكتاب.

13 لقد تم إجراء تمرين جيد لدراسة الموت في اجتماع TAT في أيرلندا حضرته زوجتي، حيث طُلب من المشاركين الذهاب إلى مقبرة، والعثور على شاهد قبر أعجبهم، ثم رسمه، ولكن مع كتابة أسمائهم على الحجر، لإعطاء فرصة للعقل الواعي واللاواعي للتعامل مع الموت بشكل مباشر.

14 "لقد نظرت إلى الموت وعشت، لكن حياتي فارغة كالموت. لقد أصابني الذهول، وزحفت من المجهول المقدس، وأنا أحمل نظرة الرعب والندم والألم؛ لأنني دخلت، وخرج رجل آخر... الرحلة الأخيرة هي داخل نفسك، وهناك ستجد الله. تجد الله في داخلك، وتصبح واحداً معه... إن مهمة الباحث عن الخلود هي أن يموت وهو حي، وأن يعرف الموت حتى يعرف الباحث كل أسرار الحياة. لإنجاز هذه المهمة الهائلة، يجب على الباحث أن ينتج كمية كبيرة من الطاقة. ولخلق تلك الطاقة، يجب أن تحتوي الآلية القطبية على فجوة كبيرة... فجوة بحجم الموت نفسه." (ريتشارد روز)

فترة استراحة

عموماً،

لا توجد فترات استراحة إلا في مسارح برودواي أو في الأحداث الرياضية. لم يُذكر ذلك في كتاب قط. لكنني أشعر أن الاستراحة هنا مبررة تماماً، وذلك لسببين.

السبب الأول هو أن الفصول الأولى من هذا الكتاب احتوت على كمية كبيرة من المعلومات. بل وقيل المزيد بين السطور. في الواقع، أعتبر أن كل ما أشعر بالحاجة إلى قوله في هذا الكتاب قد قيل بالفعل في هذه الفصول الأربعة الافتتاحية. إنها تمثل، بمعنى ما، صورة ثلاثية الأبعاد للكل.

بعد قراءتها، ينبغي على الجميع أخذ استراحة قصيرة. فترة تأمل قصيرة. تناول فنجان قهوة، ثم اذهب في نزهة. اسمح لما هو موجود أن يؤثر على عقلك الباطن. دعه يتغلغل.

ومع ذلك، لا يزال هناك حوالي 170 صفحة متبقية. من جهة، أستطيع إنهاء الكتاب الآن، ومن جهة أخرى لا أستطيع. ذلك لأن هناك جزءًا كبيرًا مفقودًا من كل ما قلته حتى هذه اللحظة. ما الذي فعلته تحديداً، وما الذي شعرت به، وما الذي مررت به، وما الذي واجهته من تحديات أدت إلى ما ورد في الفصول الأربعة الأولى؟ ماذا يعني مراقبة العقل والذات من الناحية العملية؟ لي أو لك.

سيتغير الهيكل في المستقبل. لقد أدرجت محادثات مع محرري وزوجته، على أمل أن تصلكم تفاصيل أكثر عن تجربتي. مزيد من المعلومات، وقصص شخصية أكثر تفصيلاً، وأمور أقل رمزية ولكنها مباشرة أكثر. مزيد من التركيز على وقتي مع المعالجين الشعبيين، واقتراحات المعلمين الأوائل، وروايات كاستانيدا، والبحث الداخلي الشخصي. بمعنى ما، هذه نقطة فاصلة بين نوعين من الكتابة مرتبطين، ولكنهما في الواقع نوعان فريدان.

أدركتُ أنه نعم، كان من الضروري أخذ استراحة. لكي تستوعب ما تم إنجازه حتى الآن، وتعيد ترتيب أفكارك، وتستعد للنوع الجديد من العروض التقديمية التي ستلي ذلك.

تفضلوا بالجلوس، العرض على وشك أن يستمر...

الفصل الخامس

ألعاب العقل

ما هو الفكر الماضي؟

> وهكذا رأى الروبوت الحركة في ما لا يتحرك، وبدأ يحب الأشياء التي ليس لها جوهر، ويطور ردود فعل أطلق عليها اسم الأفكار... ولأنه كان منغمسًا جدًا في أفكاره، لم يدرك الروبوت أن أفكاره تنطبق فقط على التجربة النسبية، وأن التجربة النسبية تقبل الأضداد في مسائل ردود الفعل أو الاتجاه. وهكذا، باختياره مجال الفكر، وتجاهله لإمكانية انعدام الفكر، عبر الروبوت باب المطلق، حيث يكون الفكر مجرد تشتيت للانتباه. (ريتشارد روز)

يقال إن المهمة هي أن تعرف نفسك. يبدو الأمر سهلاً؛ مثل تمرين المساعدة الذاتية حيث نكتب جميع سماتنا على ورقة، ثم نكتشف كيفية التخلص من جميع السمات السيئة. لكن الباحثين نادراً ما يتساءلون عن الخطوة الأولى. ما هي الذات؟ من أو ما الذي يمتلك هذه الصفات المزعومة؟ يُطلب منا أن نكون صادقين مع أنفسنا. لكن إذا لم نكن نعرف في الواقع من هو هذا "الذات"، فقد ينتهي بنا الأمر كما وصف جون كينت: أن نكون صادقين مع ذات زائفة.

لقد تم خداعنا لنعتقد أننا نوع من الكيانات الثابتة. بمعنى آخر، الشيء الموجود هنا اليوم هو نفسه الشيء الموجود هنا بالأمس لأنه يستخدم نفس الاسم ويرتدي نفس الأحذية. لكن ملايين الخلايا تموت، وتولد خلايا جديدة خلال هذا اليوم الواحد. في غضون سبع سنوات، سيتم استبدال كل خلية في جسمنا. وبالتالي، فإن ما هو موجود هنا الآن ليس سوى نسخة مما كان موجوداً هنا قبل سبع سنوات. أين ذهب ذلك الشيء القديم؟ ماذا لو لم أكن حقاً ذلك المخلوق المميز الذي لطالما اعتقدت أنني كنت عليه؟ بل ماذا لو كنت مجرد قطعة من الجلد والعظام غير المهمة - شخص مصيره الوحيد أن يُدفن في الأرض قبل أن يتحلل؟ يتغير الجسم، ويشيخ، والأهم من ذلك كله أنه يموت. ونتيجة لذلك، يجب أن يكون المعنى أو الحكمة بطريقة ما خارج نطاق الجسد حتى يكون ذا قيمة حقيقية. إن أجسادنا مهمة للغاية لهويتنا لدرجة أن مجموعة كاملة من التمنيات الدينية تنشأ. تأملات مثل فكرة أن الجسد يُسقط في حياة أخرى، حيث من المفترض أن يمتلك الجميع شخصيات وأجسادًا مكررة (صحية تمامًا، بالطبع). من أين من المفترض أن يأتي هذا الجسد الجديد، خاصة وأن الجسد القديم موجود في الأرض؟ لماذا تحتاج الشخصية (أنا وذكرياتها) إلى الاستمرار، جنباً إلى جنب مع نفس الجسد تماماً؟ لماذا لا يكون لدينا أجساد وشخصيات مختلفة في الحياة الآخرة؟ أو بدلاً من ذلك، يمكننا أن نروي قصة سعيدة عن التناسخ، ونأمل أن تنمو هذه النفس بطريقة ما عبر عدد لا يحصى من الأعمار. أو بدلاً من لعب ألعاب الخيال بكل هذا، يمكننا توجيه انتباهنا نحو رؤية الأمور بصدق. بغض النظر عما قد يعنيه ذلك.

لقد تعلمنا استخدام الجسد كنقطة تعريف رئيسية لما هو أنا وما ليس أنا. نحن، كجسد، نبدو صلبين وحقيقيين. لكن هل نحن حقاً على ما نؤمن به؟ أراد روز أن يطرح الطلاب على أنفسهم بعض الأسئلة الغريبة جداً حول هذا الموضوع مثل:

"إذا كان وزني 300 رطل، ثم اتبعت حمية غذائية وفقدت 150 رطل، فهل أكون نصف إنسان فقط؟" إذا تم استنساخ جسدي (بما في ذلك الدماغ وذكرياته) بدقة وأصبح لديّ اثنان مني، فأيهما سأكون؟

هذه الأسئلة تجعلنا نلقي نظرة فاحصة على الجسد الذي نرتبط به بشدة، وعلى العالم المادي الذي لا نشكك فيه أبداً. رأى الغنوصيون والكاثار العالم المادي، إن لم يكن شراً في حد ذاته، فعلى الأقل شراً في المعتقدات التي تم تكييفنا على تبنيها بشأنه؛ "لا تخف من الجسد، ولا تحبه". إذا خشيت منه فإنه سيسيطر عليك. إذا أحببته، فسوف يبتلعك ويشل حركتك. (إنجيل فيليب - مخطوطات نجع حمادي) ما هو الشيء الثابت الذي لا يتغير أبدًا؟ هذه هي الأسئلة الأساسية.

ربما لا يستغرق البحث في أفكارنا المتعلقة بالجسم وقتاً طويلاً. الجزء الذي يستغرق عادةً وقتاً طويلاً حتى يتمكن الناس من معالجته هو الجزء الذي يشكل جزءاً كبيراً من هويتنا: الأفكار. الأفكار التي تتصل بالمعتقدات، والتي بدورها تتصل بالشخصية والذكريات. باختصار، هو ما يرتبط بكل شيء نشير إليه عندما نستخدم مصطلح "نفسي". لكي نكشف عن الذات، علينا أن ندخل إلى الداخل ونفحص جذور ماهية الذات؟ ما هو الفكر؟

"دراسة الحرب شيء، وعيش حياة المحارب شيء آخر تماماً." (تيلامون الأركادي، القرن الخامس قبل الميلاد)

كان ذلك في عام 2002، وكنت أتجول في جبال كانمور مع صديقي الجديد بريندن. أعتبرنا أصدقاء، مع أنه يراني أقرب إلى معلم روحي. كنت أفعل الكثير من هذا النوع من الأشياء في ذلك الوقت. كان شاباً يافعاً بدأ لتوه دراسته الجامعية عندما التقينا في وقت سابق من العام في محاضرة ألقيتها. ثم إنني كنت صغيراً في السن أيضاً، فقد تجاوزت الثالثة والثلاثين بقليل. كنا نخرج إلى الغابات المحيطة بكالجاري في ذلك الصيف للقيام ببعض تمارين التتبع (مثل المشي دون إصدار صوت، أو المشي معصوب العينين لاستخدام الحواس الأخرى لتجنب التعثر بالصخور والجذور). لكنني اقترحت أن نذهب إلى الجبال للقيام ببعض التدريبات الأكثر عمقاً. هذا ما فعلناه، ونحن الآن نسير عائدين على الطريق إلى سيارته.

لكن بالنسبة لي، لم ينته هذا اليوم بعد. ظللتُ أفكر في مشكلة ما. بريندن رجل لطيف حقاً... لكن تحته الكثير من الغضب. وأدركت أنه لا توجد طريقة لإخباره بذلك ببساطة، فسوف ينكر مثل هذا الأمر رفضاً قاطعاً. العقل بارع جداً في عدم رؤية ما لا يريد رؤيته عن أنفسنا. كيف يمكنني أن أوضح له هذا الأمر بطريقة تمكنه من رؤيته؟ سرعان ما سنحت الفرصة بشكل شبه عفوي.

بدأ يخبرني أثناء سيرنا إلى الأسفل عن كتاب روحي جديد قرأه الأسبوع الماضي. لقد أسهب في الحديث عن الطريقة المذهلة التي كُتب بها، وعن مدى روعة هذا المعلم. من طريقة كلامه المفعمة بالحماس، كنت ستظن أنه يتحدث عن حبيبة جديدة وليس عن كتاب. وهكذا سنحت لي الفرصة.

"أوه، لقد قرأت ذلك الكتاب يا بريندن." أسوأ قطعة قمامة رأيتها في حياتي. بالطبع لم أكن قد قرأت ذلك الكتاب، ولم أسمع به حتى ذكره. لكنني اعتقدت أن الوقت قد حان لأرى كيف سيتفاعل عقله مع هذا. "ممل وغير ملهم".

ماذا تقصد بالملل؟" كيف يمكنك أن تقول ذلك؟ "كان الكتاب رائعاً"، ثم بدأ بتقديم شيء ما عن أحد الفصول أو ما شابه. في الحقيقة، لم يكن الأمر سيئاً للغاية، لكنني كنت في مهمة هنا.

"حقاً. هذه أسوأ قطعة خردة على الإطلاق. هيا، لا أحد يرغب في قراءة كتاب كهذا إلا غبي. هل أنت غبي حقاً؟ واصلتُ هذا الهجوم المتواصل. أي شيء كان يقدمه كان يُقابل باستمرار بجدار من عدم التصديق، وبطرق لا حصر لها لأقول إن الكتاب ليس غبياً فحسب، بل إنه هو أيضاً كان غبياً لأنه يعجبه أي شيء فيه.

لكن الأمور بدأت تصبح محفوفة بالمخاطر. كان غضبه يتصاعد. وبسرعة. لقد شاركت في عدد كافٍ من مباريات الهوكي لأرى تلك النظرة في عيون أحدهم. سرعان ما تساءلت عما إذا كان سيهاجمني الآن. بدأتُ أفحص جانب الطريق بحثاً عن غصن شجرة ضخم يمكنني استخدامه كسلاح، لأن بريندن كان شاباً وفي حالة بدنية جيدة حقاً، والآن يمتلئ بالغضب.

وبينما كان على وشك أن يهاجمني، توقفت عن المشي وأجبت بهدوء شديد: "بريندن، لم أقرأ هذا الكتاب من قبل". لم أكن أعرف حتى ما هو. أنا فقط أقول بعض الأشياء. انظر لحالك! لماذا أصبحتَ هكذا لمجرد أنني اختلفت معك في الرأي حول كتاب أعجبك؟

أخذ بضع أنفاس عميقة. ألقى نظرة جيدة على محيطه في الغابة، ثم على نفسه. "يا للعجب"، أجاب متأملاً، "لدي الكثير من الغضب بداخلي".

"نعم يا بريندن، أنت تفعل ذلك." لست متأكداً من السبب، وربما أنت أيضاً لست متأكداً من السبب. لكن هذه أخبار جيدة حقاً. بمجرد أن ترى حقيقة عن نفسك كهذه، تكون قد اكتسبت القدرة على إحداث تغيير إذا رغبت في ذلك. إن الطريقة الوحيدة لتغيير الأفكار والمشاعر والحالات الذهنية، وحتى الذات، هي رؤيتها بوضوح صادم تماماً.

وبعد عام أو نحو ذلك، فعل ذلك بالضبط. في تلك المباراة، كانت النتيجة بريندن 1، والغضب 0.

لقد ساعدني أندرس في مراجعة هذا الفصل لأنه في أول مراجعة له ادعى أنه عبارة عن كمية كبيرة من المعلومات التي لم تكن مترابطة بشكل جيد. رأيته ووافقت على كلامه. إنها سلسلة مواضيع صعبة بكل تأكيد: الأفكار، والأنا، والذات، والأقنعة، وكلها مترابطة ومع ذلك يتطلب كل منها شرحه الخاص. في الواقع، أدركت أن معظم الكتاب الذين قرأت لهم في هذا الموضوع لا يفعلون أكثر من مجرد عرض بعض الأفكار والانتقال إلى موضوع آخر. ويرجع ذلك جزئياً إلى أن تقليص ما ينبغي أن يكون مئات الصفحات إلى 10 أو 20 صفحة هو مهمة صعبة. حاول أندرس وزوجته ليف مساعدتي في فعل ذلك بالضبط.

لقد اطلعت لأول مرة على هذه "المشكلة العقلية" منذ حوالي 20 عامًا عندما رأيت أن عقلي يدور في حلقات مستمرة، وهو ما أسميته أنماط التفكير الدائرية. كان من الغريب رؤيته وهو يعمل لأول مرة. كنت أسجل في مذكراتي ما يدور في ذهني في أوقات مختلفة من اليوم. ذهبت في نزهة لأستنشق بعض الهواء النقي وأهدئ ذهني. لقد نجح ذلك حتى وصلت إلى المنزل، عندما بدا أن العقل قد عاد إلى وضعه الطبيعي من تلقاء نفسه. ثم يتبع ذلك نمطًا غريبًا حقًا من الربط بالأفكار السابقة - شيء من هذا القبيل، "يجب عليّ حقًا الذهاب إلى المتجر..." أتذكر متجر ديف الصغير عندما كنت في الثامنة من عمري... أتساءل كم كانت كتلة عضلاتي في جسدي عندما كنت في الثامنة من عمري... فيلم "Body Heat"، يا إلهي، كان فيلماً سيئاً... لماذا لا يصنعون أفلاماً أفضل اليوم؟ واستمر الأمر على هذا المنوال. فكرة، تبدو مرتبطة بالفكرة السابقة، لكنها لا تؤدي إلى أي مكان. لا قيمة لأي منها. وبعض هذه الحلقات النمطية كبيرة وتستمر في الظهور مرارًا وتكرارًا، "هذا لن ينجح، أنت خاسر، أو أنت أعظم شخص في العالم أو أي شيء آخر". يبدو أن هذه الأمور أيضاً تظهر فجأة من العدم عندما يستدعيها عامل خارجي. ولم تنجح الوساطة في حل المشكلة.

رفع أندرس نظره عن الملاحظات مرة أخرى. هل تقول أن التأمل لا يجدي نفعاً؟ ألا يمكنك ببساطة إيقاف العقل؟" يسأل أندرس. "كأنك لا تفكر بشيء؟"

"تبدأ الأفكار مباشرة بعد استيقاظك في الصباح، أليس كذلك؟ لكنك لا تختار أبدًا بوعي أن تبدأ بالتفكير. يبدأ من تلقاء نفسه. كما لا يمكنك اختيار التوقف عن التفكير، إلا لفترات قصيرة جداً من الزمن. إيقاف الأفكار - هذا هو وعد التأمل. لكن هذا في الواقع أقرب إلى الخدعة منه إلى أي نوع من المساعدة الحقيقية.

"أنا لا أفهم ذلك حقاً." كل معلم روحي ذهبت إليه كان يريدني أن أتأمل لكي أتوقف عن التفكير.

"هل نجح الأمر؟"

"ما الذي نجح؟"

"هل أوقف التأمل تفكيرك؟"

"في الواقع، لا. أعتقد أننا جميعًا شعرنا بأننا لم نكن نفعل ذلك بشكل صحيح - وأننا كنا نمارس التأمل بشكل خاطئ. لم يخطر ببال أي منا أن الأمر قد لا ينجح ببساطة.

"لا تريد أن تهدئ العقل لمجرد تهدئة العقل." باستثناء ربما فترة راحة قصيرة مدتها 15 دقيقة، كما لو كنت تفكر بجد في العمل أو شيء من هذا القبيل. تهدف إلى تهدئة العقل للحصول على أول نظرة صادقة على الفكر. لا يتم إجراء هذا الفحص للفكر حتى يتمكن المرء من تصنيفها على أنها جيدة أو سيئة، ثم محاولة إزالة الأفكار السيئة. هذه مسألة تتعلق بالتحكم. طريقة لمحاولة إحداث التنويم الذاتي على عقل منوم مغناطيسياً بالفعل. بدلاً من ذلك، أنت تريد فقط أن تراه، وأن تحاول أن تتعرف على ماهية الفكر. وبالطبع، يبدأ المرء بالتساؤل: إذا كنتُ دائماً أُصنِّف نفسي على أنني "أفكاري" ولكن "أنا" أستطيع رؤية الأفكار، فمن أو ما الذي يراقب هذا الشيء الذي ظننتُ أنني هو؟

"أجل، هذا يوضح الأمر حقاً"، قال وهو يهز رأسه ويدير عينيه في إشارة إلى الاستسلام. "لكن التفكير يمكن أن يتوقف، أليس كذلك؟" مثل، توقف". أومئت برأسي." ماذا سيحدث إذا حدث ذلك؟

"سيموت عقلك. لا تتوقف الأفكار من العقل الهادئ، بل من العقل الميت. في ذلك الفضاء من العقل الميت يمكن أن يأتي شيء أعظم بكثير - الوصول إلى الذات الحقيقية. لكن لا يمكنك حقًا التحدث كثيرًا عن الذات الحقيقية، لأن كل واحد منا مفتون بذات زائفة وأفكار زائفة.

الاعتقاد السائد هو أن التفكير يحدث في رأس المرء. لكن هل يحدث التفكير فعلاً في رأسي؟ ولماذا أسميها ملكي، وأتملك الأفكار في حين أنه يبدو أنه ليس لدي خيار في أي من الأفكار التي ظهرت؟ هل أنا صاحب فكر، أم مسكون بالفكر - عالق في مراقبتها باستمرار مع تأثير ضئيل على ما يظهر على شاشة إدراكي؟ يكشف عرض التنويم المغناطيسي عن مدى سهولة جعل الناس يعتقدون أنهم يرون أو يسمعون شيئًا غير موجود في الواقع، حتى كونهم قطة أو كلب. إذن، ما مقدار عالمنا اليومي الذي ليس سوى إيحاء منوم وإسقاط عقلي؟ ربما كل ذلك. ولهذا السبب، في تقاليد الطب الأصلي، يتم التركيز بشكل كبير على تحدي التصورات.

"هل لاحظت يوماً أن أي شخص يقود أبطأ منك هو أحمق، وأي شخص يقود أسرع منك هو مجنون؟" (جورج كارلين)

ينبغي أن تكون نقطة المرجعية (النقطة المركزية التي تُستخدم لتصفية جميع الإدراكات والتجارب) موضوعًا رئيسيًا للفحص الروحي، ولكنها ليست كذلك. إذا كانت درجة الحرارة الخارجية 27 درجة مئوية، وسألك أحدهم عما إذا كان الجو حارًا، فسيعتمد ذلك على وجهة نظرك. إذا كان المرجع يعتقد أن درجة الحرارة 24 درجة مئوية تعني درجة حرارة ساخنة، فقل نعم، وإذا كانت درجة الحرارة 30 درجة مئوية، فهذا يعني أنها دافئة وليست ساخنة. لا تزال درجة الحرارة 27 درجة، لكن جميع التصورات والمعتقدات المتعلقة بها تعتمد على نقطة المرجع المستخدمة كأساس. نستخدم الخطوط الأساسية في كل ما نفعله أو نفكر فيه، دون أن ندرك ذلك حتى. عادة ما يكون الجسد وكوكب الأرض هما نقطة مرجعنا الرئيسية (الخط الفاصل) لتحديد التجارب التي تخصني والتي لا تخصني. وينطبق الأمر نفسه على نكتة كارلين، فنحن الأساس الذي تقوم عليه جميع التجارب. لكن لم يتم التحقق من صحة أي نقطة مرجعية.

أفضل أداة لدينا لمعرفة أنفسنا هي الملاحظة. في البداية يُطلب منا أن نذهب "إلى الداخل"، أو نذهب "إلى الداخل"، وعادة ما يُفهم هذا على أنه يعني داخل جسدي أو داخل رأسي. لكن مع مرور الوقت والممارسة، يبدأ هذا الخط في الجسم باعتباره نقطة الفصل بين ما هو أنا وما ليس أنا في أن يصبح أقل ثباتاً. عندما نبدأ بالتساؤل عما إذا كان كل شيء داخل جلدنا، ليس فقط العظام والدم والأعضاء، ولكن كل أفكارنا قد تكون خارج ذواتنا، يحدث تحول. وهذا سبب آخر دفع روز إلى التأكيد على أن القضية الأساسية في البحث الروحي هي التعريف الدقيق للذات، بدلاً من البحث عن الله أو النعيم أو القوة أو المعرفة أو الحب. وهذا يجعل جميع الأنظمة الروحية والدينية موضع شك كبير لأنها تفتقر إلى أساس من نقطة مرجعية صالحة وقابلة للإثبات. نخفف من هوسنا بالصور الموجودة على جدار الكهف/شاشة السينما ونبدأ في رؤية من أين تأتي الصورة. يبحث الروبوت عن مبرمجه، وتبحث الدمية عن من يحرك خيوطها حتى تتمكن من تحريك نفسها لأول مرة. عندها فقط يمكن للأفكار أن تتوقف.

الفكرة الأساسية في مذهب أدفايتا هي أنه ليس لدينا سيطرة على تفكيرنا، والهدف هو إنهاء التفكير من خلال إنهاء المفكر. بدون تفكير، تتجلى الذات. في الواقع، إذا وصلنا يوماً ما إلى نقطة الخطر الجسدي مع احتمال الموت، كما حدث معي في جونستون كانيون، فإن الجسم يوجه كل موارده من الطاقة إلى الموقف من أجل البقاء، ولا يكون التفكير الطبيعي موجوداً. إذن، ما مدى قيمة أفكارنا العادية إذا اختفت في الوقت الذي نكون فيه بأمس الحاجة إليها؟

تكمن المشكلة في عملنا ضمن هذا الواقع في الفكر نفسه. تصبح عملية التفكير العادية طبقة تغطي ما أسماه روز العقل المباشر، وكاستانيدا الفكر المباشر. قد تسميها تفكيراً ليس تفكيراً، فكراً يبدو أنه فكر، ولكنه شيء أكثر ديناميكية بكثير، وصلة إلى بُعد أعلى. إحدى طرق إعادة فتح هذا الرابط المباشر هي إعادة التواصل مع ما نسميه الحدس. عندما يكون الطفل طفلاً، يكون حدسه قوي. لكن بما أننا تمت برمجتنا للعب دور في هذه المسرحية، فإننا نفقد حدسنا، ونصبح مرتبكين ونصدق ما يقوله لنا الآخرون. في خضم هذا الارتباك، نتوقف عن الاستماع إلى الاقتراحات الحدسية ونبدأ في الثقة بالتفكير العقلي أكثر فأكثر. هذا أحد الأسباب التي دفعت روز إلى جعل طلابه يجلسون فيما أسماه جلسات التواصل، في محاولة لإعادة الاتصال بتفاعل حدسي مع الناس أو الأبعاد التي تتجاوز عقولهم المعتادة. في جو من الألفة، كان طلابه يجلسون معًا ويظلون منفتحين، بمعنى ما يرون من قد يكون قادرًا على التواصل مع عقل الآخر في الغرفة، ثم يسمحون لهذا التواصل بالحدوث. كان الأمل هو أن يؤدي هذا الانفتاح على شخص آخر لاحقًا إلى الانفتاح على تجاوز التفكير والوصول إلى هذا الاتصال العقلي المباشر بالمصدر.

الملخص

لقد كنت أطرح هذه المواضيع مع أندرس وزوجته ليف. سأقضي يوم الجمعة في منزلهم، حتى أتمكن من اصطحابهم في زيارة نهاية الأسبوع إلى بعض الدوائر الحجرية الرائعة في الدول الاسكندنافية. من المقرر أن نغادر في وقت مبكر من يوم السبت، لذلك اعتقد أندرس أن القدوم بحلول يوم الجمعة سيمنحنا الوقت لمراجعة أجزاء من المخطوطة، مما يترك عطلة نهاية الأسبوع خالية لمناقشة الأحجار والطاقة.

بعد العشاء، تحول الحديث إلى حياتنا. نقلت ليف بعض التفاصيل عن طفولتها وبعض التجارب الغريبة التي مرت بها، وعلى طول الطريق أخبرتها ببعض قصص حياتي. معظم حديثي عن اليقظة كان مع أندرس فقط، لذلك كنت أتحفظ قليلاً في بعض إجاباتي. ثم، لسبب ما، أدى سؤال مفاجئ إلى تحريك الأمور.

"إذن كيف لم تنجح الأمور معها؟" تسألت ليف.

سؤالٌ نمطيٌّ حول ماضي المرء. لقد صادف أنني كنت أروي بعض القصص في حياتي التي تدور حول فترة من التدريب المكثف، والتي كانت أيضًا خلال إحدى أطول فترات مواعدتي لشخص ما. لقد ذكرت كيف التقينا وما إلى ذلك.

"حسنًا،" قلت، "لقد كانت علاقة جيدة لبضعة أشهر. لكن الأمور بدأت تسوء في إحدى ليالي السبت عندما أردت قضاء الأمسية في خزانة ملابسها."

عبست ليف، بينما أطل أندرس برأسه من المطبخ.

"هل هناك شيء لا نعرفه عنك؟"

انفجرنا جميعاً في الضحك.

"ربما. كنت مختلفاً تماماً خلال تلك الفترة عن الشخص الذي تعرفانه الآن. كنت أرغب حقاً في قضاء الليلة في خزانة ملابسها - لقد كانت رغبة صادقة في تلك اللحظة. أتذكر أنها ردت بقوة شديدة على ذلك. "لن يقضي أي حبيب لي ليلة في خزانة ملابسي بدلاً من سريري." ربما تحدثنا عن ذلك لمدة ساعة. بدأت العلاقة بالتدهور بعد ذلك بفترة وجيزة. المشكلة، بالطبع، كانت أنها روحانية، وكان لديها أصدقاء روحانيون - لكنهم اتبعوا نوعاً من الروحانية لا يتطلب الكثير من أي شخص. شاهد بعض الأفكار، وقم ببعض تمارين اليوغا، واحصل على جلسة علاج بالإبر، وتناول بعض التفاح العضوي، وها أنت ذا: أنت على الطريق الروحي. كان من المخيف بالنسبة لها أن ترى التدريبات الشاقة التي كنت أمارسها في ذلك الوقت. أعتقد أنها شعرت أنه إذا استمرت في مواعدتي، فقد يكون لديها توقع بأن تفعل الشيء نفسه: أن تدخل في الخزانة وتنظر إلى حياتها بصدق. وهذا أحد الأمور الرئيسية التي لا يرغب بها أتباع التيار الروحي. لكنها في النهاية تزوجت رجلاً ثرياً جداً، وأنا متأكد من أنه لا يريد أن يجلس في الخزانة ليلاً، لذا أعتقد أنها حصلت على ما أرادته في النهاية. ”

سألت ليف في حيرة: "لكنك أردتِ الخزانة". "لماذا تحديداً؟"

"كان ذلك جزءًا من ممارستي في ذلك الوقت." الملخص. وتحتاج إلى مساحة صغيرة للقيام بذلك. أفضل مكان وجدته على الإطلاق كان منطقة صغيرة تحت الأرض في معبد على هضبة الجيزة، أعلى تمثال أبو الهول مباشرة. لكن الخزانة كانت أفضل ما كان متاحاً لي. تم تصميم الملخص لإعادة عيش ماضيك بالكامل، بتفاصيله الدقيقة، من أجل رؤية كل ما تم إخفاؤه وفقدانه ونسيانه. إن القيام بذلك يطهر الماضي... حسناً، من الناحية الطاقية، هذا ما يحدث. وكما ذكرت، كان ذلك خلال فترة كنت فيها جاداً للغاية بشأن هذه الأمور.

"ما مدى خطورة الأمر؟" يتساءل أندرس عما إذا كانت ورش العمل الأسبوعية التي كانوا يحضرونها قريبة مما أتحدث عنه.

"كان لدي حوالي سبع أو ثماني ممارسات داخلية أساسية أمارسها كل يوم." لم تكن سوى أبسط متطلبات البقاء على قيد الحياة تستنزف وقتهم - وفي كثير من الأحيان لم يكن ذلك حتى هو الحال. كانت عملية الملخص إحدى ممارساتي، التي كنت أمارسها أسبوعًا تلو الآخر. هذا الأسبوع تحديداً، حيث كانت كل ليلة بمثابة جلسة تلخيص. لذا فإن وجودي في منزل صديقتي لم يكن مهماً حقاً. كان التلخيص مهماً. قضيتُ الأمسية معها على العشاء، ثم شاهدنا فيلماً، ثم تحدثنا. لكن بعد ذلك، من الساعة 11 مساءً حتى 7 صباحًا، كان وقت العمل الداخلي. لم أنم فعلياً ليلة واحدة خلال أسبوع المراجعة. أتذكر في نفس الفترة تقريبًا، كنت في حفل عمل مع صديق عزيز لي. حسنًا، ربما ليس حفلة. اجتمع جميع زملائها في العمل لحضور حفل شواء في منزل أحدهم، وقد دعتني للانضمام إليهم. وكان كل شيء على ما يرام، تحدثت معهم، بل وتناولت بعض البرغر. ثم حلت الساعة الرابعة مساءً، وكان ذلك هو وقتي كل يوم لبدء جلسة تشي غونغ لمدة 45 دقيقة بعد الظهر. أتذكر أنني أخبرتها أنني ذاهب إلى حديقة صغيرة أعرف أنها قريبة، وإذا احتاجتني في الساعة القادمة، فستجدني هناك. إن وجودي في تجمع - حتى وإن كنت أستمتع بوقتي - لم يكن عذراً لعدم ممارسة تمارين تشي غونغ. كان كل شيء على هذا النحو حينها - كان هناك شيء أسميته التدريب كان يناديني في أي لحظة معينة. لم يكن تأجيل الأمر ولو قليلاً إلى الغد خياراً مطروحاً.

كانت ليف قد تحدثت في وقت سابق عن بعض اللحظات الغريبة في طفولتها، ولذلك أثارت فكرة مراجعة وتطهير ماضي المرء اهتمامها على الفور. بدأت تسأل عن العملية.

"حسنًا، بخصوص موضوع التلخيص هذا." هل تقصد أنك تراجع بعض اللحظات الرئيسية في حياتك، مثل تلك التي تمر بها أثناء العلاج النفسي؟

"مثل العلاج النفسي... لا." أنت لا تسعى لإصلاح حياتك، بل تريد أن تعيشها من جديد. كل لحظة منذ ولادتك وحتى الآن.

"لكن هذا مستحيل." طالبت ليف، ويداها مطويتان على صدرها.

"حقاً؟"

"يبدو الأمر مستحيلاً تماماً." كيف يمكنك مراجعة كل لحظة من حياتك؟ هل توقف الزمن؟

"لا. تريد إعادة تعريف الزمن.

معظم ما يسمى بالتأمل (الجلوس بهدوء مع إغلاق أعيننا، وترديد تعويذة، وتخيل مكان سعيد، أو محاولة التخلص من التفكير) هو في الحقيقة وسيلة لزيادة سحر عقل منوم بالفعل. لكن الفكرة الحقيقية لا ينبغي أن تكون تهدئة العقل المضطرب بالقوة أو التشتيت، بل بالأحرى الوصول إلى صفاء كافٍ للنظر في المشكلات الجذرية التي تسببت في الاضطراب في المقام الأول وحلها. وهذا يعني أن أفضل تأمل لدينا هو فحص ماضينا. انظر كيف خلقت تلك الأحداث الطبقات الأساسية للفكر والمعتقد التي نعيشها بعد ذلك يومياً لبقية حياتنا. غريب. أطلق روز على هذه المرحلة المبكرة اسم "فرز القمامة". وهذا هو الجزء الذي يتجنبه الجميع. للخروج من الماضي، علينا أولاً أن نتعرف عليه عن كثب. لفهم قصتي هذه، يمكن للمرء استخدام أداة التلخيص.

إن إعادة التلخيص أكثر من مجرد دراسة للماضي. يمكننا أيضاً أن نرى مقدار الطاقة التي لا تزال مرتبطة بأشخاص من زمن بعيد. وذلك لأننا إما نتمسك بالذنب تجاه شيء شعرنا أننا فعلناه، أو ما زلنا نحمل الغضب والاستياء، ونستمر نتيجة لذلك في المطالبة بنشاط بنوع من التعويض. لا يقتصر التلخيص على إعادة رؤية الماضي فحسب، بل يشمل إعادة معايشته. نفعل ذلك، بمعنى ما، لكي نفكك شريط حياتنا. نبحث عن اللحظات التي أنشأنا فيها الجدران الأنانية والأسس التي شكلت أنماط حياتنا وخياراتنا منذ ذلك الحين. يُظهر ملخص الأحداث اللحظات التي خُنّا فيها أنفسنا ووعودنا – عهودنا بأن لا نكون سعداء أبداً، ولا أغنياء أبداً، ولا محبوبين أبداً. ثم نمضي قدماً في أخذ هذه المجموعة المتبلورة من الأفكار الصلبة طوال حياتنا فيما قد يسميه

روز "حالة عقلية". كانت عملية التلخيص طريقتي لتجاوز بعض هذه الصعوبات. ليست هذه هي الطريقة الوحيدة، ولكن لا يسعني إلا أن أشاركم بصدق ما فعلته بالفعل.

> "إن سرد الأحداث أمر سحري بالنسبة للسحرة." الأمر لا يقتصر على سرد القصص فحسب، بل يتعلق برؤية النسيج الكامن وراء الأحداث. هذا هو السبب في أن إعادة سرد الأحداث أمر بالغ الأهمية، وواسع النطاق. (كارلوس كاستانيدا)

تواصل ليف طرح أسئلتها. لقد أصبحت مفتونة للغاية بفكرة مراجعة الماضي، حيث لا تتعلم منه، أو تصلحه، أو تهرب منه بمعنى ما. تقوم من خلال التلخيص بتطهير الماضي والحاضر من كل تفاعلاتك، وترى حقيقة كل لحظة.

"نعم. هل راجعت حياتك بأكملها؟ هي تسأل.

"نعم. في الواقع، مرتين.

"كم استغرق ذلك من الوقت؟"

"بدأت أول مراجعة لي في حياتي - المراجعة الأولية - عندما كنت في التاسعة والعشرين من عمري." استغرق الأمر حوالي ثلاث إلى أربع سنوات. بدأت الجولة التالية التي قمت بها بعد ذلك بخمس سنوات تقريبًا. استمر ذلك لمدة شهرين أو نحو ذلك.

"استغرقت مراجعة الحياة 4 سنوات؟"

"نعم. هناك بعض الحيل التي تتعلمها أثناء قيامك بذلك. الأمر يسير ببطء شديد في البداية. لكن بمجرد أن تبدأ في فهم ما يحدث بالفعل في تلك المراجعات، فإن الوتيرة تتسارع بسرعة. أعلم أن الأمر يبدو مستحيلاً أو جنونياً للعقل - فكل شيء مفيد لنا يبدو كذلك. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى المثابرة مهما بلغت قوة اعتراض العقل. أعطيها لمحة عامة عن كيفية القيام بذلك، والخطوات التي يجب اتباعها لتجربته. (تظهر عملية كيفية القيام بالتلخيص في الملحق). لا تظن أن ما يبدو بسيطاً سيكون سهلاً. (البسيط والسهل شيئان مختلفان).

> "لكي تعرف نفسك، عليك أن تعرف ماضيك." عليك أن تفحصه بصدق. انظر إلى أخطائها، والأنا، وشعورها بأهمية الذات. الصدمات ليست موجودة لكسر روحنا، بل لكسر الأنا. المعاناة هي الحقيقة التي تنادينا إلى ديارنا بالطريقة الصعبة. (ريتشارد روز)

"في الحقيقة يا ليف، لم أكن أعرف ما الذي يفعله الملخص فعلاً حتى انتهيت منه." قضيت أربع سنوات لم يحدث فيها الكثير، ولم أتعلم الكثير عن نفسي. ثم بعد بضعة أسابيع من انتهاء السنوات الأربع - وفجأة. لقد مررت بلحظة تَجَلٍّ مفاجئة في حياتي.

"لحظة تَجَلٍّ المفاجئ في الحياة؟" إذن، هل هناك شيء مهم؟

"أوه نعم، لقد حطمت كل ما كنت أعتقده عن ماضي." ظهر شيء يُدعى "المرشد"، حيث لم أكن أستعرض حدثًا من ماضيّ فحسب، بل كنتُ حاضرًا فيه بالفعل. لقد أعادني ذلك إلى تلك اللحظة، وأدخلني في دوامة من الانفجارات الداخلية التي هزت إحساسي بذاتي. إنها قصة طويلة، لكنني أرى أنك تريدين سماعها.

ملخصي مع مرشد

(هذه مجموعة من مدخلات اليوميات التي تم تدوينها بين شهري يوليو ونوفمبر 2003). لقد تم الحفاظ عليها كاملة قدر الإمكان، تماماً كما تم تدوينها. تم إدراج جميع الأسماء بالأحرف الأولى. قد تبدو الأحداث هنا مثيرة للغاية، وقد تبين أنها كذلك بالفعل - لكنني أردت مشاركتها كعرض لكيفية تأثير عملية التلخيص علينا على مستويات عميقة.

كان ذلك في يوليو 2003، وقد أكملت أول رحلة لي في الحياة، حتى أنني تذكرت أولى "أفكاري" في غرفة المستشفى بعد الولادة. لقد بدأت أرى بعض الأحداث بطرق جديدة، واكتسبت بعض الطاقة في كل مرة كنت أراجع فيها الأحداث، وبالتالي شعرت أنني فهمت العملية. كنت مُخطئا. سرعان ما ستصفعني قوة التلخيص على وجهي. وأخيراً، بعد ثلاث سنوات طويلة من التلخيص النشط، والتلخيص التلقائي، ومرشد، تم الكشف عن حقيقتهم.

كان الكشف يدور حول امرأتين في حياتي: PW تحديداً وJA بشكل هامشي. كانت "J" حبي الأول عندما كنت في السادسة عشرة من عمري. في ذلك الوقت لم أكن أعرف ما هو الحب، وبالتالي لم أكن أعرف ما أشعر به. لم يكن هناك الكثير من الحب حول منزلي، لذلك لم أستطع أن أرى هذه القوة متجسدة في أي مكان. ومع ذلك، ما زلت أشعر به. كنت أعرف أنها كانت على علاقة برجل آخر، يكبرها ببضع سنوات، ويلعب في دوري هوكي أفضل، ولديه سيارته الخاصة. وهكذا كان متقدماً عليّ بكثير في كل موقف تنافسي. بذلت قصارى جهدي لأفوز بقلبها، لكنها في النهاية اختارته. بمرور الوقت، نشأت بيني وبين J صداقة. لقد أحببتها، لذا لم تكن هناك حاجة لإدانتها لمجرد اتخاذها خياراً.

في مايو 1990 كنت في أوليفرز، وهو بار الحرم الجامعي في جامعة كارلتون، حيث كنت قد عدت إلى أوتاوا لقضاء الصيف. كان هذا أحد تلك الأيام التي كان فيها ارتباطي بالنية قوياً. كنت متأكدًا من أن اليوم هو اليوم الذي سأقابل فيه "امرأة مميزة للغاية وسأواعدها لفترة طويلة". ذهبت إلى البار وأنا أشعر بشعور داخلي قوي بأن "هذه المرأة" ستكون هناك. إذن، من قابلت؟ لا أحد غير JA، ولكن على الرغم من أن قلبي كان في حالة تأهب قصوى وعلى الرغم من أنني ما زلت أحبها، إلا أنني شعرت أنها لم تكن المرأة التي كان من المفترض أن ألتقي بها.

وبعد ساعة أو نحو ذلك رأيتها. PW. أخبرتني كل خلية في جسدي أن هذه هي الفتاة التي جئت إلى هنا لمقابلتها. تبدد الخوف من داخلي وحل محله شعور باليقين. ذهبت لأتحدث معها. تحدثنا طوال الليل، ثم خرجنا في موعد غرامي، ثم موعدين. بدأنا نتواعد. شعرت بشيء مميز للغاية تجاه (P)، ولكن كما هو الحال مع (J)، لم أكن أعرف ما الذي كنت أشعر به بالفعل. مثل معظم الشباب، لم أتعلم كيف أشعر، بل تعلمت فقط أن أشرب أكثر وأختبئ من تلك المشاعر.

ظل صوت في رأسي يقول: "ستعود إلى الجامعة في سبتمبر، وستكون هناك فتيات أخريات هناك". لسبب غير معروف، استمعت إلى هذا الصوت، على الرغم من أنه لم يكن يشبه "الصوت الآخر" الذي قادني إلى P في المقام الأول. في شهر سبتمبر عدت إلى الجامعة وانفصلنا، لكننا لم نفترق تمامًا. بينما كنت أطارد نساءً أخريات، أدركت أنني لا أريد الإمساك بأي منهن. في كل مرة كنت أسمع صوتها عبر الهاتف، أو في المرات القليلة التي رأيتها فيها شخصياً، كانت مشاعري تتجاوز أي شيء مررت به من قبل. لماذا كنت عاجزاً تماماً عن الاعتراف بما كنت أشعر به؟ في أي نوع من المجتمعات نعيش حيث لا يُسمح للرجال بأن يكون لديهم مشاعر؟

لقد جاءت لزيارتنا في الأسبوع الأخير من العام الدراسي عام 1991، ثم كنا نعود بالقطار معًا إلى أوتاوا. لقد كان ذلك الأسبوع الأكثر روعة في حياتي حتى تلك اللحظة، ولم أكن أعلم حينها أنه الأسبوع الأخير من "الحياة الطبيعية" في حياتي لفترة طويلة. القصة التي احتفظت بها في ذهني طوال هذه السنوات هي أننا استقلنا القطار إلى المنزل، وافترقنا، وتمنينا لبعضنا البعض الخير، وانتهى الأمر عند هذا الحد. هذا ما كان عقلي يلح عليّ. في ذلك الصيف، مررت بانهيار عصبي كبير مع والدي،

فقد سرق كل أموالي ودخل السجن، وهربت من سنتي الأخيرة في الجامعة لأبدأ مشروعًا تجاريًا فشل فشلاً ذريعًا. في الحقيقة، لم أعد إلى الجامعة في ذلك العام إلا لاستعادة ملابسي، أما أثاثي فقد تركته كما هو. كل هذه الرموز تجاهلها عقلي طوال هذه السنوات، لكن ليس عقلي الحقيقي. العقل الحقيقي يخزن كل شيء. بقيت أنا و"P" على اتصال لفترة من الوقت. هربت إلى أستراليا لبضع سنوات بعد مقتل حبيبتي السابقة، بينما أصبحت (P) ضابطة شرطة. انقطع الاتصال بيننا في عام 1996.

في عام 2003 انتهت جلسات التلخيص الخاصة بي. لقد انتهيت من مراجعة شاملة لحياتي، وشعرت بالفخر لإنجازي ذلك بالفعل. لقد وجدت العديد من الأحداث الجديدة من الماضي، لكن عقلي ما زال يقدم هذه القصة كما هي مكتوبة أعلاه كحقيقة. لأي سبب كان، قررت القيام برحلة إلى عام 1999 (العام الذي كان من المفترض أن أموت فيه في القصة في الفصل التالي). أردت أن أرى كيف كانت ستكون حياتي في "تلك الحياة". عدتُ أدراجي حتى وصلت إلى منزل في جنوب أونتاريو (شعرت وكأنني في أوكفيل). شعرتُ أن الصباح قد حلّ وكنتُ أرتدي ملابس العمل. نظرت حولي في منزلي. في حياتي الواقعية، لم أمتلك أي شيء على الإطلاق. كان ذلك وحده كافياً ليملأني بالحنين، حتى إلى حياة سأكون فيها ميتاً بالفعل. ركض طفلان حول الزاوية، أطفالي. في تلك اللحظة أدركت أنه لكي يكون هناك أطفال، يجب أن تكون هناك زوجة، وكنت فضولياً لمعرفة شكلها. ظهرت "P" من الزاوية. على الرغم من أنني كنت مستلقيًا بالفعل، شعرت وكأنني سقطت من مبنى مكون من عشرة طوابق. كانت "P" هي الشخص المناسب. لم أدرك ذلك أبداً حتى تلك اللحظة. لكن الوضوح كان لا لبس فيه. لقد قدر الله لها أن تكون زوجتي، فأدرت ظهري للقدر ولها. كنتُ مغروراً جداً، ومتعجرفاً جداً لدرجة أنني لم أرَ النذر. أردتُ أن أبكي لكنني لم أجد الدموع. تذكرت اليوم الذي التقيت بها فيه، وأدركت أن فيه مفارقة كبيرة. كانت حبي الأول (J) حاضرةً لتعرّفني على زوجتي. لكن هذه مجرد قطعة صغيرة، فالمرشد لم يعثر عليّ بعد.

في اليوم التالي كنت أمام جهاز الكمبيوتر أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى، كما توقعتم، إلى J، عندما خطرت لي فكرة التلخيص التلقائي. كنت في أبريل 1991 مرة أخرى. لقد عدت إلى ذلك القطار المتجه إلى أوتاوا مع (P). لم يعد هناك متجر كمبيوتر، ولا عام 2003، كنت على متن ذلك القطار في عام 1991 في تلك اللحظة. أتذكر أنني فكرت كم كان أسبوعنا معًا رائعًا، وربما كنت أرتكب خطأً بعدم وجود هذه المرأة في حياتي. عندما توقف القطار وجمعنا أمتعتنا قلت: "لقد كان الأسبوع الماضي الذي قضيناه معًا رائعًا للغاية، ربما يجب أن نفكر في المواعدة مرة أخرى هذا الصيف". وكان ردها: "لا أعتقد أن هذه فكرة جيدة"، ثم أخبرتني أنها لم تعد مهتمة بمواعدتي.

انهارت ساقاي، سواء في عام 1991 أو في تلك اللحظة في عام 2003، لقد أظهر ذلك أبدية الزمن. تلك اللحظة، كأي لحظة أخرى، تحدث دائماً. ترنحتُ نزولاً على درجات سلم القطار، مع أنني لا أعرف كيف فعلت ذلك لأن ساقي لم تكن تعمل بشكل صحيح. يا قلبي، أجل، يا قلبي. كان الأمر كما لو أنني تعرضت لإطلاق نار من بندقية في صدري. كنتُ في حالة خدر، لقد تحطم عالمي، أكثر مما كنت أتخيل. لقد قدر الله أن تكون (P) زوجتي، لكنني أبعدتها عني لفترة طويلة بما يكفي حتى قررت في النهاية أن تتبع إصراري. كانت أختها تنتظرنا على الرصيف. حدث شيء ما، تغير شيء ما. كان عليّ أن أستمر، ولكن للقيام بذلك، قمت بطريقة ما بمحو آخر 60 ثانية من ذاكرتي. تم محو ستين ثانية حاسمة، ووضع مشهد مختلف فوقها. بهذه السرعة، وبهذه السهولة. رحلوا بوعي، لكنهم لم يُنسوا أبداً. شيء ما في أعماقي كان يدفعني باستمرار إلى الاعتراف بذلك الألم والشعور به، والشعور بتلك الخسارة. لقد جعل ذلك حياتي وعلاقاتي بعد ذلك مروعة، محاولاً إيقاظي، وتذكيري بما أخفاه عقلي. لم يكن سوى عملية التلخيص هي التي أيقظتها.

عندما قلت إنني شعرت وكأن عالمي قد تحطم، فقد كان كذلك، وكان لا بد من ذلك. كان على الآلهة أن تعيد كتابة مصير جديد لي، فالمصير القديم أصبح الآن عديم الفائدة لأني لم أقبله. بدأوا يفعلون كل شيء لوضع حياتي "الطبيعية" في سلة المهملات ليظهروا لي أن حياتي أصبحت الآن شيئًا آخر. لكنني تشبثت بتلك الحياة القديمة، تشبثت بها حتى تحولت أطراف أصابعي إلى اللون الأزرق. تقبّلت (P) مصيرها الجديد بسهولة أكبر بكثير مما فعلت أنا. لم أتقبل الأمر على الإطلاق حتى عام 2003. من المحتمل أنها شعرت وحزنت بشكل صحيح في عام 1991، وقد سمح لها هذا التغيير بأن تصبح ضابطة شرطة، وهو أمر أنا متأكد من أنه لم يكن ليحدث في مسار حياتها لو بقيت معي.

لقد نظرت الآن إلى الوراء إلى عام 1991 بأكمله. أتذكر عندما قررت عدم العودة إلى الجامعة في سنتي الرابعة وإنهاء شهادتي، على الرغم من أن ذلك كان يعني عدم التواجد في 27 شارع فير مع أربعة من أفضل أصدقائي في العالم. لم أستطع العودة إلى ذلك المنزل، فقد كان آخر مكان كنا فيه "معاً". لهذا السبب تركت كل أثاثي، وخاصة سريري، لأنه كان آخر مكان نمنا فيه معًا. كيف لي أن أنام بعد ذلك؟ بالطبع، كانت كل هذه الأشياء مدفونة، مخفية تحت الكثير من الأكاذيب الأخرى، لكن إعادة التلخيص كانت تكشفها. كيف فاتني كل هذا في ذلك الوقت؟ الآن أدرك كم من الحقيقة ندفنها جميعاً.

بعد عدة أشهر، في 8 نوفمبر 2003، قمت برحلة حالمة لرؤية (P). كانت تجلس أمامي على طاولة. اعتذرت على الفور وطلبت منها أن تسامحني لعدم إدراكي لمصيرنا. أثنيت عليها لنجاحها في المضي قدماً في حياتها بشكل جيد، فقالت إن الأمر لم يكن سهلاً. في بعض الأحيان كنت أشعر برغبة في البكاء، وفي أحيان أخرى كان قلبي يشعر بالدفء لمجرد وجودي معها. لقد ذكّرتني بضرورة إيجاد المزيد من المتعة في حياتي الحالية. ذهبنا في نزهة على ممر في الغابة. بدت تماماً كما كنت أتذكرها من عام 1990. التفت إليّ (P) وقالت: "ربما لن أبدو هكذا الآن". وأخيراً قالت إن الوقت قد حان لرحيلها، فقبلتها. كانت تلك اللحظة "الأكثر واقعية" التي مررت بها على الإطلاق في رحلة. للحظة، حتى أنني شممت رائحتها. ذهبت لأقبلها مرة أخرى عندما أخبرتني أنها متزوجة ولديها طفلان (وقد تبين أن كلا الأمرين صحيحان بعد أسبوع). أخبرتني أنها بخير، وأن زوجها رجل رائع، لذلك لا داعي للقلق. لقد سارت حياتها على ما يرام. قلت وداعاً وشاهدتها وهي تمشي نحو الطريق عندما صاحت قائلة: "كيف حالك يا حلوتي؟" إلى اللقاء أيها التمساح. ربما سنحصل على فرصة في حياة أخرى؟" وبعد ذلك، دخلت الغابة واختفت. عندما غادرت لم أشعر إلا بالحزن. أصبح من المقبول أخيراً أن أحزن على حبيبتي، وأن أتمنى لها الخير، بكل حب وامتنان.

استيقظت في صباح اليوم التالي وأنا أشعر بالنشاط، لكنني كنت أعلم أن الأمر لم ينته بعد. كانت الرحلة بمثابة شفاء، لكنني كنت أعرف ما يجب علي فعله. سيخبرك العديد من معلمي "العصر الجديد" في مثل هذه الحالة أن تكتب رسالة إلى ذلك الشخص ثم تحرقها في النار لتفريغ المشاعر. لحسن الحظ، كان لديّ معلمين حقيقيين، وكانوا سيرغبون في أن أعبر عن تلك المشاعر وجهاً لوجه. كان هذا هو الشيء الذي لم يتم فعله لإكمال الملخص. كان عليّ أن أفعل ذلك في العالم المادي.

لقد مرّت سبع سنوات منذ أن عرفت مكان وجودها، عندما كنت ضابط شرطة في بلدة صغيرة في أونتاريو. اتصلت بهم، وهو أمر كان مخيفاً نوعاً ما، حيث اتصلت بمركز الشرطة في محاولة للتواصل مع ضابطة شرطة. كنتُ مُلاحِقاً مُحتملاً أو أسعى للانتقام. لكن كان عليّ أن أفعل ذلك. قالت لي موظفة الاستقبال التي تحدثت معها إن (P) لم تعد تعمل هناك، وقامت بتمرير رسالتي إلى مشرفها. ظننت أن الأمر سينتهي عند هذا الحد، ولكن على الأقل عندما أنهيت المكالمة شعرت بتحسن تجاه المحاولة.

بعد أسبوع كنت في مطار كالجاري متجهاً إلى شمال كولومبيا البريطانية لتقديم عرض، وشعرت برغبة شديدة في التحقق من بريدي الإلكتروني قبل ركوب الطائرة. وصلتني رسالة بريد إلكتروني غريبة من شخص لم أتعرف عليه. كانت "P" على حق، فقد وعدت بأنها لن تتصل بي جسدياً، لكن زوجها فعل ذلك. وصلت الرسالة إليه من الشرطة، فأرسل لي بريداً إلكترونياً ليعطيني رقم زوجته. الثقة التي أظهرها لي ولها جعلتني أحب هذا الرجل على الفور.

كان يوم 19 نوفمبر هو يوم الاتصال. لم تكن لدي أدنى فكرة عما سأقوله. كنت أكثر توتراً من أي وقت مضى في حياتي. كيف ستتعامل مع قصصي عن الرحلات، والملخصات، والأرواح، ورؤية أحداث لم تحدث قط؟ هل ستظن أنني أحاول بدء علاقة معها من جديد؟ لقد كانت لحظة تقدم كبير في مسيرة المحارب. إن الطريق الحقيقي ليس كله لهو ولعب، بل سيأخذنا إلى أعماق كل ما نحاول إخفاءه. أعلم أنه بغض النظر عما تعتقده PW، كان عليّ الاتصال بها والتخلص من العبء المجهول الذي كنت أحمله طوال السنوات الثلاث عشرة الماضية.

لن أخوض في أي تفاصيل تتعلق بتلك المكالمة الهاتفية، فهذا من الأمور التي من المفترض أن تبقى عالقة بيني وبينها. ومع ذلك، لا أتذكر إلا القليل جداً من المحادثة، لكنني فعلت ما كان عليّ فعله. كان سماع صوتها من أصعب التجارب (كانت النبرة، والتوقفات، والتغيرات في الصوت كما تذكرتها). طوال الوقت كانت ساقاي ترتجفان، تقريباً بنفس سوء الارتجاف في القطار. عندما أغلقت الهاتف معها قائلة "لا تقلقي بشأن ذلك، لقد كان ذلك منذ زمن طويل، كنا صغارًا"، أدركت أنها لم تفهم

تمامًا ما حدث في عام 1991. ليس الآن على الأقل، ربما بعد عشر سنوات قد تفعل، وقد أتلقى منها اتصالاً حينها. شعرت براحة وحرارة هائلتين في جسدي. بعد ساعة أو نحو ذلك، لم أشعر إلا بالإرهاق. لكنني نجحت. لست متأكدًا من عدد الرجال الآخرين الذين كانوا سيفعلون شيئًا كهذا. لقد تحررت أخيراً، من خلال تكريم وتمني الخير لامرأة أحببتها من أعماق كياني، من أعماق صمتي الداخلي.

كنت أقيم عند صديقي "B"، لكنني واجهت صعوبة في النوم تلك الليلة. لا مفاجأة في ذلك. اعتقدت أن ذلك كان بسبب خيمة العرق المكونة من 100 صخرة التي كنت جزءًا منها في اليوم السابق، وهو عرق أخرج الكثير. طوال الليل كنت أعاني من ألم في معدتي، كما لو كنت مصاباً بتسمم غذائي. لم أنم على الإطلاق، وفي الصباح كان الألم الآن في كليتي. وبما أن "B" كان "مشغولاً للغاية" بحيث لا يستطيع مساعدتي، وهو أمر غريب كونه شخصاً عطوفاً، فقد استخدمت آخر ما تبقى لدي من مال لأستقل سيارة أجرة إلى معالج ليعالجني. زعمت أنني لا أعاني من مشكلة جسدية، ولكنني عانيت من عدة حالات إطلاق طاقة الكونداليني. كان هناك الكثير من الأحداث، وكان جسمي يتخلص من السموم بغزارة. بعد ذلك شعرت بتحسن، مع شعور طفيف بالدوار، لكنني قررت العودة سيراً على الأقدام إلى الشقة. ازداد دواري كلما مشيت، وبدأ الحزن يتدفق مني. وصلت إلى فندق في الشارع ثامنة، ودخلت لأجلس على مقعد. دخلت لأكون قريباً من الهاتف تحسباً لاضطراري للاتصال بسيارة إسعاف.

كنت أعاني من ضيق في التنفس وكان ذراعي الأيسر يشعر بالتنميل. لقد قرأت عن هذا، عن نوبة قلبية. كنت أعاني من نوبة قلبية... في سن الرابعة والثلاثين! استمريت في التنفس وبعد 15-20 دقيقة شعرت بتحسن كبير. وصلت إلى منزل (B) عندما جلست على سريره، لم يكن قد عاد إلى المنزل بعد. لم أستطع الحركة، حتى التنفس كان مهمة شاقة. رأيت كرة سوداء تتدحرج نحوي، تماماً كما قرأت أن الموت يبدو. لم أكن أولي اهتماماً كبيراً أثناء القراءة، إذ شعرت أنها مجرد استعارة. لكنني كنت أُسحق حتى الموت باستعارة. من المثير للاهتمام ما تفكر فيه عندما تعتقد أنك على وشك الموت. كانت فكرتي الأولى هي أن أهم الأشخاص في حياتي الذين أرغب في إخبارهم بوفاتي أتواصل معهم عبر البريد الإلكتروني، لكن لا أحد يعرف كلمة مرور هوتميل الخاصة بي، لذلك لن تصل أي رسالة إليهم.

وفي خضم كل هذه الأفكار، غفوت. بعد ساعة وصل (B) واستيقظت. أدركت أنني لن أموت، وأن الأسوأ قد انتهى، لكنني شعرت بشعور فظيع. نمت لمدة يومين متتاليين. هل أصبت بنوبة قلبية حقاً؟ لست متأكدًا. فكرت في الأمر لاحقاً على أنه نوبة قلبية رمزية. انكسر قلبي في ذلك القطار عام 1991، لكنني كبتت ذلك الشعور ولم أشعر به أبداً. كانت تجربتي في ذلك اليوم بمثابة رد فعل جسدي على الألم المكبوت الذي كبته لفترة طويلة.

"هل هذه القصة حقيقية؟" يسأل أندرس وهو يهز رأسه قليلاً. تجلس ليف بهدوء تحدق في الأفق البعيد. لقد لامس شيء ما في قصتي شيئًا ما في ماضيها، وتركتها وشأنها، لذا أجب على سؤال أندرس.

"نعم، كل ذلك صحيح." لقد علمتني تلك التجربة بأكملها المزيد عن الاسترجاع، وعن عقولنا، وكيف نخزن الذكريات، وتأثير العقل على الجسد أكثر مما علمتني به ألف كتاب قرأته. لقد كان أمراً مذهلاً حقاً.

هل سنحت لك الفرصة لمقابلتها مرة أخرى؟ صديقك P؟"

"أوه نعم." بعد مرور عام تقريباً. التقينا لتناول القهوة وتبادلنا أطراف الحديث. كان ذلك بمثابة اللمسة الأخيرة. كانت المكالمة الهاتفية بمثابة العمل لتنظيف الجسم الطاقي، ثم كان الاجتماع الشخصي بمثابة إنهاء اتصال العقل والجسد لتلك الأحداث. كان من دواعي سروري أن أتمنى لها الخير في الواقع. أتذكر أنني جلست هناك لمدة ساعة تقريباً عندما خرجت من ذلك المقهى إلى سيارتها. كنت في الغالب في حالة من انعدام التفكير، وهي التجربة التي كنت أتمناها بشدة من التأمل. شعرت بالرضا.

جنس

"هكذا هي الحال مع الناس في المجموعة. يدخر المرء طاقته لفترة من الوقت، ويحافظ على نظافته، ويحاول أن يرتقي فوق كومة الروث. لكن ماذا يحدث؟ يسقط الملك عن عرشه. يلتقي بامرأة تشبه الطلاء الأسود على المرآة. إنه يُسقط كل رغباته على تلك المرأة، التي لا تفعل شيئاً سوى عكس ما يريد ذلك الشخص رؤيته. (ريتشارد روز)

لا يحتاج المرء إلى الكثير ليدرك أن العلاقة الجنسية بين الناس هي شكل من أشكال البينية. هذا هو الفعل الذي يمكن أن يُظهر وجود إنسان جديد. يمكن أن يؤدي الربط بين الأضداد أيضاً إلى المتعة والطاقة، وكذلك إلى التلاعب وفقدان الطاقة. إنه مجال التكامل بين الذكورة والأنوثة، وعلى هذا النحو يرتبط بوضوح بهذا الموضوع. إن إشارة روز إلى الطلاء الأسود على المرآة في الاقتباس أعلاه مهمة للغاية. أقترح عليك أن تفكر في الأمر بوضوح شديد، لأنه في كثير من الأحيان عندما ندخل في علاقات جنسية مع أشخاص لا "نراهم" حقا، بل نرى فقط ما نرغب في رؤيته.

معظم الأغاني الشعبية في الستين عاماً الماضية تدور حول الحب والجنس، سواء الحصول عليهما (معظم أغاني الروك والآر أند بي) أو فقدانهما (أغاني البلوز أو الكانتري والويسترن). العلاقات مع الأصدقاء المقربين لها جوانبها المقلقة، ولكن بمجرد أن يتطور الأمر إلى إقحام الجنس، قد تصبح الأمور صعبة. بمجرد أن يصبح الزوجان زوجين، يقوم كل منهما عادةً بإسقاط أكبر أوجه القصور في "ذاته" على شريك العلاقة لتعويض جميع أوجه القصور لديه. كم مرة رأينا أنه بمجرد أن يبدأ أحد الشريكين بالعمل على نفسه، تنشأ المشاكل؟ لأن الشراكة لا تقوم في كثير من الأحيان على النمو والتغيير، بل على الثبات والجمود (للحفاظ على الأمور بنفس الطريقة النشطة التي كانت عليها عندما التقى الزوجان لأول مرة). أحد الزوجين موافق على هذا، والآخر غير موافق - وإذا كان الأمر كذلك، فهذا هو المكان الذي يظهر فيه العائق بينهما.

من المهم دراسة موضوع الشراكة والجنس - ولكن ليس من منظور الحلم (كيفية الحصول على علاقة أفضل أو أن تكون عاشقًا أفضل) ولكن من منظور اليقظة. أين يندرج كل هذا في البحث الروحي؟

لقد توصلت إلى الاعتقاد بأن جزءًا كبيرًا من أساسنا الجنسي يتشكل في مرحلة الطفولة. إذن، فإن كيفية سير الأمور في هذا المجال تشكل بنية أساسية لما سنتجه نحوه أو نبتعد عنه. سأشارككم حدثين. حدث ذلك أولاً عندما كنت في التاسعة أو العاشرة من عمري. قابلت فتاة. كانت تسكن في الجهة المقابلة من الشارع الذي أسكن فيه، وربما كانت تكبرني بسنتين. لقد نسيت اسمها. لم أكن قد انتبهت كثيراً للفتيات حتى تلك اللحظة، لكن كان هناك شيء مختلف فيها. ربما كان ذلك لأنها كانت أكبر مني سناً. كان فصل الصيف، وكانت هي ابنة أم عزباء تعمل طوال اليوم. ربما كانت جديدة على المدينة، أو على الأقل على الحي، ولم تكن تعرف الكثير من الناس. بدأت تقضي فترات ما بعد الظهر معي في منزلي. لست متأكداً لماذا قضت الكثير من الوقت معي. لا أتذكر أننا كنا نلعب كثيراً، كما كنت أفعل مع الأصدقاء الآخرين الذين كانوا يأتون - ذكرياتي عنها هي في الغالب الجلوس على الدرج الأمامي ... مجرد الحديث. لم يكن هناك شك في أن هذه كانت أول فتاة انجذبت إليها - شقراء، طويلة، وأكبر مني ببضع سنوات. أليس من المستغرب أنني طوال معظم حياتي الآلية كنت أنجذب إلى النساء الطويلات، الشقراوات، الأكبر سناً، واللاتي كنّ بارعات في المحادثة؟ كان الشعور الرئيسي الذي كنت أشعر به دائمًا تجاهها هو شعور النقص. لم أشعر قط بأنني أستطيع أن أكون جيداً بما يكفي لـ "الفتاة التي تسكن في الجهة المقابلة من الشارع". ومع ذلك، تبقى أعظم لحظات حياتي المبكرة هي المرات القليلة التي دعتني فيها إلى شقتها. أنا والفتاة الشقراء الطويلة الأكبر سناً فقط، نجلس ونتحدث. حتى الآن، كل ما أشعر به هو شعوران متناقضان: حماس شديد وخوف مرعب. أعتقد أننا تبادلنا القبلات مرة واحدة في تلك الشقة، ولكن لسبب ما تم حجب ذلك. انتقلت بعد بضعة أشهر - أنا متأكدة من أنها كانت تعيش وضعاً عائلياً فوضوياً للغاية. لكنني لم أنسها أبداً. أتساءل عما إذا كانت تعلم كم أثرت في حياتي، وكيف كنت أبحث بطريقة ما عن نسخة طبق الأصل منها - لأختبر ما كنت أخشى أن أختبره بالكامل حينها.

قصتي الشخصية الثانية تعود إلى نوفمبر 1979، وقد رحلت حبيبتي الشقراء الطويلة منذ بضعة أشهر. بعد ظهر اليوم هو آخر يوم لي في المدرسة في سولت سانت ماري. ستنتقل عائلتي إلى تورنتو في اليوم التالي، وقد توقفت الدروس نوعاً ما، لأننا سنقيم حفلة وداع لي. من المضحك أنه بالرغم من كل الرحيل الذي قمت به في حياتي، إلا أن هذه هي حفلة الوداع الوحيدة التي أقيمت لي على الإطلاق. إنها أيضاً ذكرى لإحدى أكثر لحظاتي رعباً - كلها نفسية، كلها من صنع نفسي. كانت فتاة أخرى أعجبت بها في ذلك الوقت فتاة قصيرة سمراء تدعى LJF. كان هناك شيء ما يتعلق بابتسامتها، والطريقة التي كنا نضحك بها معًا بينما كنت أسير بها إلى منتصف الطريق إلى المنزل، قبل أن أنعطف يسارًا وأذهب إلى منزلي. لكن اليوم حدث تطور غير متوقع.

كانت الساعة حوالي الثانية والنصف، وانتهى الدرس مبكراً. كان معظم الطلاب سيعودون إلى منازلهم كالمعتاد، لكن لدى LJF خطة مختلفة. "ما رأيك أن نذهب إلى الأدغال ونودع بعضنا البعض كما ينبغي؟" سألت. تجمدت. أعني أنني تجمدت حرفياً. شيء كنت أتمناه، أصبح الآن يُعرض عليّ. الصور الوحيدة التي كانت تطفو على شاشتي الذهنية في تلك اللحظة كانت أفكارًا عن كيف سأحرج نفسي معها. سأكون غير كفؤ، وسأترك لها بطريقة ما ذكرى أخيرة مروعة عني. مشاعري تجاه الفتاة الشقراء التي استمرت في الحديث. اختلقت عذراً سخيفاً نوعاً ما، وإذا لم تخني الذاكرة، فقد ركضت طوال الطريق إلى المنزل. ربما لم أتوقف عن الجري بأي شكل من الأشكال. إذا كنت تريد أن تعرف ما هو الغريب... في حوالي عام 1998، ألقيت نظرة فاحصة على الفتاة التي كنت أواعدها بجوار منطقة حديقة مشجرة، ولاحظت أنها تشبه بشكل مذهل (قصيرة، سمراء، ابتسامة لطيفة) سلسلة من الفتيات الأخريات اللواتي واعدتهن على مر السنين. تساءلت عن أوجه التشابه بينهما، خاصة عندما أعرف أن انجذابي الرئيسي كان للنساء الطويلات الشقراوات الأكبر سناً. ثم تتبعت الأمر إلى الوراء. لقد ذكّروني جميعاً بـ LJF. بطريقة ما، قضيت بقية حياتي أحاول خلق الظروف التي تمكنني من الاختباء بين تلك الشجيرات؛ لقد بذلت قصارى جهدي للعثور على شبيهة للمرأة التي دفعني سؤالها البسيط إلى الركض. هذا هو نوع الحالة التي تتحكم بحياتنا دون أن ندرك ذلك، ولهذا السبب يجب علينا تفكيك كل جانب من جوانب حياتنا. كلما عدنا إلى الوراء في فحصنا، كلما أصبحت ممارسة التلخيص أكثر قيمة.

ما هو الجنس؟ إننا في الحقيقة لا نبحث في هذا السؤال كثيراً، بل ونحاول إخفاءه عن الأطفال لأطول فترة ممكنة من خلال حكايات خرافية عن طيور اللقلق التي تجلب الأطفال. على أبسط المستويات، الجنس هو الآلية البيولوجية لإنتاج المزيد من البشر، وهي دافع مماثل متأصل في جميع الحيوانات على هذا الكوكب. ومع ذلك، وعلى عكس معظم الحيوانات - التي تشعر بدافع غريزي في لحظة واحدة من السنة - فإن هذا الدافع لدى البشر يمكن أن يأتي على مدار 24 ساعة في اليوم. تساءل روز عن المرحلة التي بدأ فيها البشر في التاريخ بتغيير دافعنا الطبيعي للتزاوج من أجل الحفاظ على القبيلة، إلى شيء يعتبر "أداة للمتعة والاسترخاء"، أو "محاولة للسيطرة والتلاعب".

إن السحر الذي يلقيه الجنس علينا ساحر للغاية، لدرجة أن مجرد فحصه يُعد أحد أصعب أجزاء العملية. ذلك لأننا أصبحنا مبرمجين منذ الطفولة على الشعور بفخر كبير بإنجاب عدد كبير من الأطفال، وعلى اكتساب الغرور في أدائنا الجنسي، أو خلق قيمة لأنفسنا بناءً على مستويات جاذبية شريكنا. إننا نتخذ قراراتنا بناءً على الرغبة الجنسية. يدرك مجتمع الإعلان والإعلام هذا الأمر. يقولون إن الجنس يبيع، من خلال بيع فكرة أنه إذا امتلكنا سيارة معينة، أو مجموعة أدوات، أو خاتم ألماس، فسنحصل بطريقة ما على المزيد من الجنس. إحدى الرسائل الخفية العديدة حول هذا الموضوع هي أنه ينبغي علينا الانخراط قدر الإمكان، باعتبارها الطريقة المثلى لتقليل التوتر. لكن التوتر هو طاقة وليس بالضرورة مشكلة يجب التخلص منها، لأن التوتر هو الشرط الرئيسي اللازم لخلق فجوة البينية. إن مجرد تقليل التوتر قد يعني إهدار الطاقة التي يمكن استخدامها في مكان آخر. في الوقت نفسه، تخبرنا برمجة متساوية أن الشعور بهذه الرغبة وممارسة الجنس أمر شر (خطيئة). من جهة تدفعنا نحوه، ثم تضربنا من الجهة الأخرى. لا عجب أننا في حيرة من أمرنا. لكن أي شخص كان فناناً يعرف أن الطاقة الجنسية هي بطريقة ما جسر

إلى طاقتهم الإبداعية. بالنسبة للبعض، يحتاجون إلى ممارسة الجنس لإدخال الخلق إلى الحظيرة، بينما يفضل آخرون عدم ممارسة الجنس للحفاظ على الطاقة الكامنة بداخلهم للتعبير عنها في الخلق.

> "التأمل في الجنس يشبه إشعال عود ثقاب لمعرفة كمية البارود الموجودة في البرميل. عليك أن تنظر إلى ذلك البرميل دون إشعال عود ثقاب. وعندما تفعل ذلك، سترى أنك كنت روبوتًا، وأنك كنت تفعل أشياء لم تكن خيارك النهائي للسلوك." (ريتشارد روز)

بينما يشير روز إلى أن الطبيعة هي صديقتنا، وأنه ينبغي علينا بذل قصارى جهدنا للعيش وفقًا للقانون الطبيعي قدر الإمكان، يجب أن ندرك أن اتباع الطبيعة لن يؤدي بالضرورة إلى تحقيق روحي. ولهذا السبب اقترح روز أن أحد أهم الأشياء التي يمكن لأي شخص يسلك طريقًا روحيًا حقيقيًا القيام بها هو إجراء تقييم جاد وموضوعي للجنس. كان السيد بارك يقول لنا، عندما كنا نستمع إليه في هذا الموضوع، إنه لا ينبغي لأحد منا ممارسة الجنس. ليس لأنه كان سيئاً أو شريراً، بل لأننا لم نكن نعرف ما نفعله، وبالتالي كنا نخلق فوضى بطاقتنا. قال إنه بمجرد أن تتقن هذا المجال تماماً، يمكنك ممارسة الجنس.

كان الغنوصيون، والعديد من الشخصيات الروحية الرئيسية الأخرى، في قمة الهرطقة عندما اقترحوا ألا ينجب أي من أتباعهم أطفالاً. لم يكونوا يرفضون الجنسانية، بل كانوا ينظرون إلى كل شيء من منظور استهلاك الطاقة. كان إنجاب طفل بالنسبة لهم أكبر إنفاق للطاقة، ليس فقط في إنجاب الطفل، ولكن في تربيته أيضًا - وأرادوا أن تُوجه كل طاقتهم نحو اكتشاف الذات والمعرفة الكونية. لقد شعروا أن هناك (حتى في عام 200 قبل الميلاد) عددًا كافيًا من الأطفال على الأرض، كل منهم جزء من المطلق المحصور في المادة. لقد شعروا أن الأرض لا تحتاج إلى المزيد من الأطفال، بل إلى رعاية أفضل لمن هم موجودون بالفعل. تنتقل الأمراض العائلية جيلاً بعد جيل، وعادة ما يكون الآباء مثل آبائهم في تربية الأطفال. وبما أن معظمهم ينحدرون من عائلات مختلة أو مسيئة، فليس من المستغرب أن تستمر هذه الفوضى في الانتقال من جيل إلى جيل. يتطلب الأمر تحولاً كبيراً لنكون مختلفين، خاصة في أوقات الأزمات. أفضل طريقة لإيقاف ذلك هي عدم إنجاب أطفال لنقله إليهم. كان هذا هو السبب الرئيسي الذي دفعني لاختيار عدم الإنجاب في هذه الحياة.

لكن النقاش المفتوح حول الجنس في رحلتنا الروحية ليس رائجاً إلى هذا الحد. يرغب الناس في الروحانية التي تمكننا من التخلي عن كل شيء باستثناء حياتنا الجنسية الثمينة (أو على الأقل، بحث كيف يمكن لروحانيتهم أن تمنحهم المزيد منه). ولهذا السبب تحظى تعاليم التانترا (التانترا الحمراء تحديداً) بشعبية كبيرة. يمكننا ممارسة الجنس بقدر ما نريد، ونشعر أننا نمارس الجنس في طريقنا إلى الله. لا ندرك إلا بعد فوات الأوان ما يعنيه لنا هذا السعي وراء الجنس والعلاقات - جسديًا وعاطفيًا. في سن مبكرة، يكون هناك الكثير من الطاقة التي يمكن استخدامها، ومن الصعب ملاحظة أنها تُستنزف في الصيد والمطاردة. غالباً ما تكون الميول الجنسية محاولة لملء فراغ كبير في الداخل.

جانب آخر من جوانب الجنسانية هو ما أشار إليه القدماء باسم "أسرار النوع". في الفكر القديم، لم يكن التفاعل بين الرجال والنساء هو المهم، بل التفاعل بين الذكورة والأنوثة. معظم اللغات القديمة تتضمن الجنس بشكل مباشر في اللغة. وهناك سبب لذلك. كان جزء من فهم هذا العالم الثنائي هو رؤية كيف تشكل هاتان القوتان كل جزء من الواقع. بعض الأشياء والأفعال كانت ذكورية، بينما البعض الآخر كان أنثوياً. هذا لا يعني أن الرجال أو النساء فقط هم من يستطيعون القيام بأفعال معينة، بل يعني شيئًا أعمق بكثير، فبعض الأفعال يجب القيام بها بطريقة ذكورية، والبعض الآخر بطريقة أنثوية. لقد فُقد هذا الأمر إلى حد كبير في مجتمعنا الحديث.

في الواقع، خلال الألفي عام الماضية، كان هناك هجوم على الأنوثة وتم تدميرها بشكل منهجي، مع عواقب وخيمة على كيفية تشكيل المجتمع والحكومة. لكن الآن، في الخمسين عاماً الماضية، أصبحت الذكورة هي التي تتعرض للهجوم والتدمير، وهذا له عواقب وخيمة على المستقبل، وسيكون له عواقب وخيمة أيضاً. في العالم القديم، كان يتم أخذ الفتيات والفتيان الصغار بعيدًا عن القرية لمدة عام، ويتعلمون من قبل كبار السن ما يعنيه أن تكون رجلاً أو امرأة، ليس فقط من وجهة نظر القرية، ولكن من وجهة نظر كل الخليقة. لقد فُقد هذا، لذلك بدلاً من إنشاء نظام يسمح للرجال والنساء بالنمو والتعاون بذكاء مع بعضهم البعض، فقد خلقنا عالماً يعيش فيه كلاهما في حالة من الارتباك والتنافس والفساد معاً. إن العودة إلى الطريقة القديمة أمرٌ في غاية الأهمية. [15]

"سيكون من الأنسب والأكثر تعاطفاً تشجيع الناس على الشعور الكامل بالفراغ الذي يرغبون في ملئه بالمتعة، ومساعدتهم في العثور على أرواحهم الضائعة التي ينبغي أن تملأه." (جون كينت)

إن أي تعليم يدعو إلى استخدام الجنس لتحقيق التحرر من قيود الأرض يبدو متناقضاً بشكل واضح، مثل إطفاء النار بالبنزين. تزعم التانترا أن ممارستها تعيد توجيه هذه الطاقة، وتؤدي بالتأكيد إلى حالات وعي متغيرة، بل وحتى النشوة. لكن إذا كان شخص ما يستخدم ممارسته الروحية ليشعر بالنعيم - أو حتى ليشعر بتحسن - فمن المحتمل ألا يكون لديه فرصة كبيرة لتجاوز أي مرحلة يشعر فيها بالرضا. الحالة تبقى حالة، والعمل في الحقيقة هو سعي مستمر مدى الحياة لمعرفة ما هو أبعد من أو سابق لجميع الحالات.

كان روز من أشد المؤيدين للعزوبية (على الأقل خلال فترة حاسمة من المسار) باعتبارها أفضل طريقة لتخزين الطاقة اللازمة لتحقيق الاختراق النهائي في المعرفة. لم يكن هذا مجرد نهاية لممارسة الجنس، بل كان أيضاً بمثابة إنهاء للفكرة والرغبة في العقل لفترة من الزمن. لقد شبّه العزوبية بالفحم، من حيث أنها تمثل طاقة كامنة، وبممارسة هذه العادة تتسبب في اشتعال الفحم. إن الطاقة الإضافية هي ما يمكن أن يدفعنا لتجاوز عتبة الموت، أو كما هو مذكور في اليوغا الهندية، يمكن أن تزودنا بقدرات مختلفة للجسم والعقل تكون خاملة عادة.

[16]بالنسبة له، فإن العزوبية هي واحدة من أقوى أفعال البينية. باختصار، هو يقول إنه لا يحتاج المرء إلى حياة من العزوبية، بل يحتاج إلى العزوبية لدراسة الجنس بشكل كامل، ولإنهاء مهمة الحصول على الإجابات التي التزمنا بها. عندما يكتمل ذلك، سنعرف من نحن وماذا نكون، وإذا كان الجنس والأطفال جزءًا من "فيلم حياتنا"، فيمكننا حينها أن ننتقل إلى تحقيق ذلك بطريقة طبيعية وواقعية. يكون هذا الأمر صعباً للغاية في البداية، فكما هو الحال عند التراجع عن أي إدمان، سيعاني المرء من آلام أعراض الانسحاب. إن محاولة الابتعاد عن الجنس قد تُحدث رد فعل قويًا مثل محاولة الإقلاع عن الهيروين أو الكراك.

لقد وجدت، وخاصة بالنسبة للرجال، أن المشكلة ليست في النشوة الجنسية بحد ذاتها، بل في كيفية حدوث تلك النشوة. إذا كان ذلك عن طريق ممارسة الجنس مع شريك تكن له مشاعر، فإن الدماغ والجسم سيعملان بشكل طبيعي. إذا كان ذلك عن طريق الاستمناء، أو الخيال، أو الأسوأ من ذلك، الخيال الناتج عن المواد الإباحية، فإن الجسم لا يستنزف طاقته الحيوية فحسب، بل إننا ندمر الدماغ أيضاً. تتم إعادة برمجة مراكز الدوبامين المسؤولة عن دفعنا نحو المتعة، لأن هذه المتعة الجديدة لا تتطلب أي جهد لتحسين أنفسنا، أو أن نكون مفيدين للعالم، أو حتى أن نكون مفيدين لأنفسنا. إنه إدمان كأي إدمان آخر، والإدمان هو التأثير على الفص الجبهي ومراكز الدوبامين. لقد ظهرت مرحلة جديدة تمامًا من المراجعة الجنسية على الإنترنت، تُعرف باسم NOFAP، والتي يعمل من خلالها آلاف الشباب والرجال في جميع أنحاء العالم على التخلص من الإدمان واستعادة عقولهم وحياتهم. بالنسبة لمعظم الناس، يستغرق الأمر 90 يومًا على الأقل للسماح للعقل بالعودة إلى حالة الأداء الطبيعية، وبالنسبة للآخرين قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عام من هذا العمل. أقترح عليك أن تبحث أكثر في هذا الموضوع وترى كيف يمكن أن ينطبق عليك. وكما كتبت إحدى النساء المجهولات: "نحن بحاجة إلى مجموعة جديدة من الذكور في العالم، فكيف ستنجو الأميرة إذا كان الأمير قد أمضى يومه كله يحدق في موقع xxxprincess.net على جهاز الكمبيوتر الخاص به؟"

هذا الاقتباس مأخوذ من ديفيد ديدا وكتابه "طريق الرجل المتفوق":

> لن تتمكن من تجاوز القذف حتى تختبر متعًا أكبر بكثير منه... إذا تراكم لديك الكثير من التوتر في حياتك اليومية، فإن القذف سيوفر لك راحة مؤقتة واسترخاءً. لكن كلما عشت حياتك بهدف حقيقي أكثر فأكثر كل يوم، لن تتراكم لديك كل هذه الضغوط. عندها ستكتشف أن القذف، في معظم الأحيان، يضعفك بالفعل. إنه شعور رائع لبضع لحظات، لكن الثمن الذي تدفعه مقابل متعة القذف هو حياة عادية في حياتك اليومية... بطريقة خفية، سيؤدي الإفراط في القذف إلى تقليل شجاعتك على خوض المخاطر، مهنياً وروحياً. ستكتفي بفعل ما يكفي لتسيير أمورك، ولتشعر بالراحة. لكنك ستجد أنك تفضل مشاهدة التلفاز على كتابة روايتك، أو التأمل، أو إجراء تلك المكالمة الهاتفية المهمة. سيكون لديك ما يكفي من

الحافز لتعيش حياة كريمة، لكن القذف يستنزف طاقتك اللازمة لاختراق جدار الخمول لديك وتجاوز العقبات التي تظهر في عالمك. ستبقى هديتك في الغالب غير معطاة.

نحن بحاجة إلى الانتقال تدريجياً إلى العمل على علاقتنا الجنسية، وإلا فقد نشعر بالإحباط بسبب الفشل المتصور ونفتح الأبواب لهجوم الكيان. تذكر أن هذا العمل يتطلب منا العمل على أعمق مستويات بنية دماغنا. نواصل التقدم بخطوات صغيرة. لكن إذا استطعت الحفاظ على تركيز العقل، فسوف يتبعه الجسد، وستبدأ الأمور في التوازن. قد يستغرق إنجاز هذه المهمة وقتاً طويلاً، وذلك بحسب مكان وجودك.

"بعد أن احترقت حظيرتي بالكامل، أستطيع الآن رؤية القمر." (مقولة طاوية)

عندما يتعلق الأمر بالجنس، فإن ما هو مناسب لشخص ما لن يكون مناسباً لشخص آخر، ويعتمد ذلك على تجارب حياة الفرد. من المحتمل أن يستفيد الشخص المفرط في الشهوة الجنسية والذي سعى وراءها طوال حياته استفادة كبيرة من العزوبية، بينما قد يكون من الأفضل للشخص الذي كان خائفًا أو خجولًا منها معظم حياته أن يدخل هذا المجال علنًا ليراقب كيف يتفاعل عقله وجسده مع التجربة. هذا جزء فريد للغاية من المسار، ولكنه جزء لا يمكننا تجاهله. إن المهمة ليست القضاء على الجنس من عالمنا، بل إدراجه بالطريقة الأفضل لبحثنا الروحي وحيويتنا. يتم إزالة كل ما هو زائف بالنسبة لنا في هذا المجال حتى لا يتبقى سوى ما هو صحيح ومفيد لنا، لإدخال الجنسانية في حياة المرء بطريقة قوية تعزز الحياة، بدلاً من استنزاف الطاقة الذي تميل إلى أن تصبح عليه.

الخصوم الطفيليون

"لدينا عقلان، أحدهما من الخالق، والآخر من دوران الأفلاك السماوية." (يامبليخوس)

هناك أمر لا يتم الحديث عنه بما فيه الكفاية في العمل الروحي، وهو القاعدة التي تنص على أنه عندما نحاول اتخاذ خطوة للأمام، يكون هناك شيء ما (يمكن تسميته قوة) يحاول جعل تلك الخطوة صعبة، وإذا أمكن، يجعلنا نتراجع خطوتين إلى الوراء. هناك شيء ما لا يروق له اقتراب الأغنام كثيراً من السياج. بدلاً من محاولة تسمية هذا بشكل محدد (لأنه يتكون من أجزاء كثيرة) من الأفضل تسميته بقوى الشدائد - قوة هابطة تريد أن تبقينا مرتبطين بالأرض/المصفوفة. في الغالب، يرغب المجتمع الروحي في إيجاد طريقة لتجنب أو إنكار أو قمع هذا المجال بأكمله من خلال معتقدات وآمال مثل: لن يحدث أي شيء سيء إذا كانت لدينا أفكار إيجابية فقط، معتقدين أن كل شيء هو حب، أو أننا نستطيع أن نهتز إلى بُعد آخر ولا نرى أشياء سيئة أبدًا. هذه آمال خيالية، وليست دراسة صادقة للواقع كما هو. يُعد هذا الموضوع (الشياطين، ومصاصي الطاقة، والكائنات الفضائية) موضوعًا رئيسيًا في كتابات القدماء، كما هو الحال في التقاليد الشفوية للحكمة القبلية. في الواقع، أي منطقة يتجاهلها عامة الناس في العصر الحديث، أو يُخجلون من استكشافها، ينبغي أن تكون هي المنطقة التي ينظر إليها الباحث عن الحقيقة بمزيد من العمق. إن دراسة قوى الشدائد تعني تعلم كيفية تأثرنا بها، وكيف تعمل داخلنا ومن خلالنا، وذلك لكي نكون على دراية بما يجب الابتعاد عنه. إننا لا نفعل هذا لإصلاح العالم أو تغييره؛ بل لنعرف أنفسنا تماماً كما هي الآن.

تزعم الكتابات الغنوصية (التي أيدتها كتب كارلوس كاستانيدا) أن أفراد الجنس البشري لديهم عقل حقيقي - وهو جزء من وظائفنا الطبيعية عند الولادة. المشكلة هي أننا نادراً ما نستخدمه. لقد جئنا بدلاً من ذلك إلى الاستماع إلى (والثقة في) محتال هذا العقل الحقيقي. هذا الدجال هو ما أطلق عليه الغنوصيون اسم الفيروس، وقد أعطته لجنسنا كائنات مدمرة تسمى الأركونات. وصف كاستانيدا في كتابه "الجانب النشط من اللانهاية" هذا العقل بأنه طفيلي، وهو عقل جاء من كائنات أطلق عليها اسم ظلال الطين أو الطائرات.

يرتبط هذا الطفيلي بذاتنا الخيالية (نظام المعتقدات والشخصية والقناع) في سن مبكرة جداً. بينما من المفترض أن تعني الأنا هذه الذات الخيالية التي نستخدمها يوميًا، نظرًا للطبيعة الذهانية للسيطرة الطفيلية عليها، فإن الأنا تشير الآن بشكل عام إلى مظاهر الطفيلي.

تحدث روز وكتب أيضاً عن هذا الموضوع، ولكن ليس بتفصيل كبير. وادعى أن على الناس أن يفحصوا هذه الفكرة القائلة بأن البشر هم بالفعل على رأس السلسلة الغذائية، كما تم تهيئتنا للاعتقاد بذلك. أو، إذا كانت الكيانات التي تسكن في أبعاد أخرى تأكلنا بالفعل. وقال إن هذه الكائنات ليست متفوقة علينا، بل هي فقط أفضل حالاً من الناحية الاستراتيجية لأنها تعمل في بُعد لا يراه إلا قليل من البشر. يحصل الوسطاء الروحيون والأطفال الصغار، وأحيانًا الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات القوية، على لمحات خاطفة بين الحين والآخر. لا يمكننا رؤية الكهرباء أو الهواء، فنحن نعرفهما فقط من خلال آثارهما. وينطبق الأمر نفسه على هذه الكيانات؛ علينا أن نختبر صحة وجودها من خلال مراقبة عقولنا. "لا أرى أي تفسير آخر لهذا الإنفاق الهائل للطاقة. لا بد أن تذهب إلى مكان ما... كل ما تريده هذه الجهات هو أن نستمر في التكاثر حتى تتمكن من الوصول إلى مصادر الغذاء بشكل أكبر." (ريتشارد روز)

إن ما يسمى بالخصوم ليسوا جنيات شريرة تجعلنا نضيع أحذيتنا ونتأخر عن موعدنا. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. هذه القوة قوية، شديدة، شريرة، وغالباً ما تتجلى في أشكال بشرية أو على هيئة بشرية. زعم روز أن أحد المجالات الرئيسية التي يؤثر فيها الطفيلي هو الجنس البشري. وادعى أن الاندفاع الكبير من البهجة الذي نشعر به أثناء ممارسة الجنس هو إحساس بترك طاقتنا لنا (بشكل رئيسي على المستوى النفسي). ويتضح ذلك من خلال الإرهاق الشديد الذي نشعر به بعد ذلك. ويبدو أن هذه الكيانات تستمتع أيضاً بالطاقة الشديدة للصدمات النفسية - القتل والتعذيب والإيذاء والتعطش للدماء. كلما كان سلوك الشخص أسوأ، زادت احتمالية سيطرة الطفيلي غير البشري على عقله الأناني. بل قد يتم الاستيلاء على شخص ما للحظة واحدة فقط، فيرتكب جريمة قتل أو أي فعل آخر، ثم لا يكون لديه أدنى فكرة عن سبب قيامه بذلك. لم يتم ذكر هذا الأمر لفتح أي فكرة عن التهرب من المسؤولية الشخصية، بل لإظهار مدى اتساع هذا الموضوع.

"إن أكبر عائق يواجه البشر ليس غزو الأنواع المفترسة، بل الهجمات الخفية في عقولنا." (الرسالة الثانية لسيث العظيم - مخطوطات نجع حمادي)

أول مرة رأيت فيها واحدة كانت في متجر بيع بالتجزئة في كالجاري عام 1998. كنت أنتظر عُمْري حتى ينتهي من نوبته، حتى نتمكن من الذهاب لتناول القهوة والتحدث، عندما لاحظت رجلاً ينظر في اتجاهي، عمره حوالي 25 أو 26 عامًا، يرتدي قميصًا. لم يكن هناك شيء يبدو غير عادي باستثناء تلك العيون الباردة التي تحدق بي. شيء ما في تلك العينين أخبرني أنه ليس بشراً. مع أنني لم أكن أعرف شيئاً عن الأركونات أو الشياطين في ذلك الوقت، إلا أنني شعرت أن الكائن كان يحاول السيطرة علي من خلال نظراته. وقفت هناك وحدقت في المقابل، بينما كنت أُخبر "ذلك الشيء" في ذهني أنني أعرف ماهيته وأنه لن يفوز. لو اقتربت خطوة واحدة، لكنت سألف يدي حول عنقه، وأخنقه، وأبيده. الأمر بهذه البساطة. وقفنا وحدّقنا في بعضنا البعض، ربما لمدة دقيقتين، وربما لمدة عشرين دقيقة. في مرحلة ما، أدرك "ذلك الشيء" مدى جديتي، فاستدار وغادر المتجر ببساطة. استغرق الأمر مني بعض الوقت لأسمح لجسمي بالاسترخاء، فقد أصبحت متوترا للغاية. تعرّف صديقي على هذا المشهد وعلى ما كان يحدث. اقترب مني، ونظر إلي وقال: "لا يمكنك التراجع أمامهم، ولا حتى مرة واحدة. بمجرد أن يعتقدوا أنك ستتراجع ولن تدافع عن موقفك، سيسيطرون عليك طوال حياتك."

هذه القوة، التي إما أن تكون كائنات طفيلية أو تتجلى في صورة كائنات طفيلية، موجودة هنا منذ آلاف السنين، وقد سيطرت على جزء كبير من التاريخ الحديث لكوكبنا والتجربة الإنسانية وشكلته. كل ما نعتقد أنه تاريخ ويتم تدريسه في المدارس والجامعات هو في الغالب مجرد قصة مختلقة، قصة متأصلة لدرجة أن الكثيرين لم يعودوا يشككون فيها. الأمور الآن قريبة جداً من العالم الذي تنبأ به جورج أورويل في كتابه *1984*، وألدوس هكسلي في عالم جديد شجاع.[17] لذلك، يجب على المرء أن يعمل بقوة الشك العظيمة - أن يشك في كل شيء. إذا لم تدرس التاريخ بصدق، وتكتشف الأكاذيب، فلن تعرف الكثير عن الحاضر. أي جماعة تريد السيطرة على الحاضر، يجب عليها أولاً السيطرة على قصة الماضي. من يسيطر على الحاضر يستطيع أن يصنع المستقبل. إذا كنت تعتقد حقًا أنك تريد التأثير على مستقبلك أو على هذا الواقع، فإن دراسة التاريخ لمعرفة ما إذا كانت هذه القوة حقيقية أم لا هي خطوة مهمة. بعض الذين يبحثون في هذه المواضيع يغوصون فيها بعمق لدرجة أنها تؤدي إلى الاكتئاب والغضب وجنون الهوس الشديد - بسبب ما تعنيه النتائج لعالمنا اليومي. لكن هذا ليس سبباً للاختباء منه. انظر إلى منطقة ما، وافهمها، ثم انتقل إلى أشياء أخرى. إذا فقدنا الوضوح أثناء الدراسة، فإن عملنا على الملاحظة الذاتية سيتأثر سلباً.

"لكل حيوان عدو طبيعي، وكذلك الأمر بالنسبة للبشر. ليس المرض أو الموت، بل مخلوقات رهيبة تراقبنا حتى نمر بلحظة ضعف. إنهم يتربصون كالنسور حول جثة. عندما يحدث ذلك، نصبح محطمين روحياً. هذا هو الوقت الذي يرتكب فيه الناس أفعالاً فظيعة لا توصف، أو يتسببون في معاناة الآخرين." (هاري وود)

تهتم هذه الكائنات المعادية بالبشر، لأنه يبدو أنه على عكس بقية المملكة الحيوانية، يمتلك البشر طاقة خاصة مغذية للغاية بالنسبة لهم. وبذلك فقد اندمجوا في حياتنا الطبيعية، وبمعنى ما، فإنهم يربوننا بنفس الطريقة التي نربي بها الماشية. ما يُعرف في اللغة الحديثة بالشياطين، هو مصطلح آخر قابل للتبادل للإشارة إلى القوة الطفيلية الموجودة بيننا. سأقدم فقط معلومات وتلميحات بسيطة. بل إن هذه الكيانات إذا التصقت بنا، فقد تجعلنا مرضى أو تخلق مشاكل في حياتنا إلى أن نتمكن من العثور عليها طاقياً وإزالتها من التأثير علينا واستنزاف طاقتنا.

في الأسطورة اليونانية الشهيرة، يُعاقب بروميثيوس (الذي يمثلنا جميعًا) لسرقة النار (التي تمثل الوعي الشخصي) من الآلهة لإحضارها إلى البشرية. إنه مقيد بصخرة، وفي كل يوم يأتي نسر (انبعاثات العقل) ويأكل أحشاءه (جسده العاطفي أو طاقته). في كل ليلة، يقوم بروميثيوس بإصلاح نفسه، ثم يستيقظ ليكرر دورة كونه طعاماً للنسر مرة أخرى. هذا تمثيل ومقارنة شاملة لوجودنا البشري في هذا الواقع. استمرت هذه الدورة، في الأسطورة، حتى جاء هرقل (الذي يمثل حورس، المحارب، الحكمة الحقيقية التي تتجاوز الحلم) ليكسر القيود ويمنح بروميثيوس حريته.

"لو استطاع الناس أن يروا وضعهم الحقيقي وأن يفهموا أهواله، لما استطاعوا البقاء حيث هم، ولو لثانية واحدة. سيبدأون بالبحث عن مخرج، وسرعان ما سيجدونه، لأن هناك مخرجاً بالفعل. لكن الجميع يفشلون في رؤية ذلك لأنهم مسحورون. أنت في السجن. كل ما تتمناه، إن كنت شخصاً عاقلاً، هو الهروب. لكن كيف؟ من الضروري حفر نفق أسفل الجدار. لا يستطيع شخص واحد أن يفعل شيئاً. لكن لنفترض أن هناك 10-20 رجلاً وامرأة، يمكنهم العمل بالتناوب، وإذا قام أحدهم بتغطية الآخر، فيمكنهم إكمال النفق والهروب. (غوردجيف)

أي شخص يبدأ عملية استعادة قوته وحريته الشخصية يتم "تصنيفه واستهدافه" على الفور من قبل النظام - للقيام بكل ما في وسعه لإعادته إلى حالة الخمول، أو جعله عاجزاً، أو جعله يفقد الأمل في الاستمرار. ستحاول القوة المعادية أيضاً تعطيل وتخريب الهدف (نحن) باستخدام الأشخاص المحيطين بنا والذين يسهل التلاعب بهم بشكل مباشر. إن الجنسانية، بسبب الطاقة الهائلة المتولدة فيها، هي مجال يتم التلاعب به خاصة في سن مبكرة، مما يسبب الشعور بالذنب والخزي وأنماط التدمير الداخلي التي تستمر مدى الحياة، وبالتالي علينا أن نتعلم أن نكون أكثر وعياً في هذا المجال. لن تضطر إلى البحث عن قوى الشدائد هذه، فبينما نتقدم على طول الطريق ستجدنا.

هذا الأمر يحتاج إلى بعض الوقت لفهمه. قد يكون الأشخاص الذين تعرفهم أدوات هجوم غير واعية من خلال استغلال نقاط ضعفهم، وذلك لإبطاء تقدمك. لذلك نبقى متيقظين، ولا نتفاعل عاطفياً مع المواقف التي قد تكون مدبرة. عندما قال السيد بارك إننا كنا غارقين في الظلام، كان بإمكانه أيضاً أن يقول إننا كنا غارقين في هذا الفيروس العقلي. نرى هذه القوى تعيش في الظلام، وبالتالي لا يمكننا النجاح في قتالها هناك، لأن ذلك هو إقليمها. لكن بإمكاننا أن نكشفهم من خلال إظهار أساليبهم، حيث يفقدون قدرتهم على البقاء غير مرئيين. "من لا يستطيع الثبات في الظلام، فلن يستطيع رؤية النور". (رؤيا يعقوب الأولى - مخطوطات نجع حمادي) "سراج الجسد هو العقل. طالما أن تلك الأشياء بداخلك مرتبة... فإن أجسادكم متألقة." (حوار المخلص - مخطوطات نجع حمادي)

"يجب على الفيلسوف أن يكون متيقظاً طوال الوقت. عليك أن تراقب الظروف التي تُهيأ لإغرائك، وعليك أن تراقب كيف تفشل في "مؤامرة" عالمية. لذا عليك أن تشاهد كل شيء. هل حان وقت العمل، أم أنك تتعرض للاستفزاز؟ لا تتجاهل قوى الشدائد. قد يكون ذلك ضاراً مثل زيادة حجمها بإعطائها شكلاً نسبياً مباشراً. ينبغي لنا أن نتجاهل عناصر الشدائد؛ ومع ذلك، لا ينبغي لنا أبدًا أن نتجاهلها. "استمر في مهمة المراقبة" (ريتشارد روز)

لسنا وحدنا في مواجهة هؤلاء الخصوم كما قد يبدو في البداية. بقدر ما توجد قوة معادية تسعى لدفعنا إلى الأسفل، توجد قوة مماثلة تسعى لمساعدتنا على الصعود. يصبح التحول إلى محارب، وباحث عن إجابات، بمثابة نداء إلى هذه القوة المساعدة.

بالنسبة لروز، فإن الالتزام الكامل الذي نبذله في أي مسعى في الحياة هو ما يستدعي هؤلاء المساعدين. قال روز إن الالتزام لم يكن مجرد فعل، بل كان فعلاً سحرياً. نادراً ما ستظهر نتائج ذلك علناً، ولكن خلف الكواليس في المنطقة الشاسعة التي أطلق عليها روز اسم "البينية" (الفصل 6). تعلم كيف تسبق الأحداث بخطوة لتجنب ما قد يحدث لاحقاً. قد تكون هذه الفكرة هي ما أطلق عليه روز اسم "الجري بين قطرات المطر". لا نستطيع إيقاف المطر، ولكن يمكننا اكتساب الحكمة وإيجاد طريقة للمناورة تمكننا من التقدم للأمام بين المطر المتساقط، دون أن نتبلل.

يكمن الخطأ الأساسي الذي يتم ارتكابه في استمرار كل هذا في عدم إدراك وجود ذاتين. هناك ذات صغيرة (تصاب بالطفيلي)، وهي كل ما نصنف أنفسنا عليه. جسدي، مظهري، ما أفعله، إلى أين أذهب، ما أفكر فيه، ذكرياتي، آرائي، معتقداتي. بمعنى آخر، حساء ضخم من أشياء صغيرة تشكل مجتمعة كياناً أكبر يُعتقد أنه متكامل. هذه الذات في حالة تغير مستمر - تتغير باستمرار. ومع ذلك، هناك أيضًا ذات كبيرة وهي في الأساس كل ما هو موجود، وهي تتجاوز الشكل والفكر - وهي في النهاية غير متغيرة. الذات الصغيرة هي ظل وهمي. الأنا ليست سوى قصة. أحداث وذكريات من الماضي منسوجة معًا في ألبوم بعنوان "قصتي". من الأمور المهمة بشكل خاص في هذا الألبوم أي عنصر تم أخذه أو ترجمته من قبل العقل كحدث أو عنصر شعرنا فيه بالأذى أو الألم أو عدم الاحترام.

> "لا أحظى بأي احترام على الإطلاق." هل تمزح معي؟ زوجتي تخاف من الظلام... ثم رأتني عارياً، والآن تخاف من النور." (رودني دانجرفيلد)

نشأت كوميديا دانجرفيلد، مثل العديد من الكوميديين والموسيقيين الآخرين، من صدمة طفولته. لكن معظمنا لم يكتشف بعد إمكانية تحويل صدماتنا إلى موسيقى أو رسم أو كوميديا. بدلاً من ذلك، لم نجد سوى طرق لمعاقبة أنفسنا أكثر. إن الغرض من العمل على ماضينا وصدماتنا ليس الشفاء أو الرفاهية (فهذا أثر جانبي). بل هو بالأحرى معرفة الذات الحالية بشكل أفضل. لنرى كيف يعمل عقلنا ولماذا نفعل ما نفعله. لا يتعلق الأمر بخلق عقل هادئ، بل بتهيئة الأرضية لعقل مراقب. لسنا بحاجة إلى مزيد من الصدمات، بل إلى فحص ما تم تجربته بالفعل بشكل كامل. "إن الوهم العقلي والشخصي يشبه إلى حد كبير سرطان الجهاز الجسدي، حيث يكون الهدف هو تحديد سبب المرض وعلاجه، وإعادة الكائن الحي إلى حالته الكاملة وحيويته، وليس استئصال أجزاء الجسم المصابة." (جون كينت) إن تشبيه الأنا بالسرطان يمكن أن يمنحنا الطاقة والتركيز اللذين سنحتاجهما لمواجهتها. أن تكون مثل الكابتن أهاب في رواية موبي ديك الذي حطم عقله الأناني، الذي يرمز إليه الحوت الأبيض. "إذا أراد الإنسان أن يضرب، فليضرب من خلال القناع! كيف يمكن للسجين الوصول إلى الخارج إلا عن طريق اختراق الجدار؟ بالنسبة لي، الحوت هو ذلك الجدار." (موبي ديك) اختار أهاب التخلي عن كل شيء في حياته باستثناء معركته ضد الحوت. وقد فعل ذلك، بمعنى ما، وهو يعلم أنه طالما أن الأنا هي التي تدير شؤون وجوده، فإنه في الواقع ليس لديه حياة جديدة بالذكر.

"لذا فإن جوهر هذا المجال من العمل هو مواجهة أنفسنا باستمرار في كل جانب مما نسميه "أنا"، وتشريحه، للعثور على ما قد يكون حقيقياً." إنها عبثية ومهددة للغاية، وسيواجه المرء مقاومة هائلة يمكن أن تتجلى أيضاً في صورة التسويف والتشتت والاكتئاب. ذلك لأن ما نقوم بفحصه ليس مجرد زيف، بل هو طفيلي. (جون كينت)

"إذن ما المشكلة الكبيرة؟ يسأل أندرس. "حسناً، لدي هذا الرأي. أعرف ذلك. حسنًا، ربما يكون الأمر - كما تقول - شيئًا غريبًا، بل وحتى طفيليًا. لكن لا بأس بذلك. يمكنني العمل على ذلك. كل شيء موجود في الداخل. أنت تجعل الأمر يبدو وكأنني يجب أن أخاف.

"حسنًا، يجب عليك فعل ذلك، ولكن لا يجب عليك فعله. الأمر مربك بعض الشيء. المشكلة مرة أخرى ليست أن لدي طفيلي أناني منفصل، ولديك طفيلي أناني منفصل. هذه إحدى حيله الرئيسية. المشكلة هي: لا يوجد سوى طفيلي واحد. ما لديك، وما لدي، وما لدى الفتاة التي تقف على المنضدة هناك، وما لدى الرجل الذي يمشي بطريقة غريبة - هو نفس الطفيلي تمامًا. لدينا أنا فردية، ولكن نفس الغازي الطفيلي - معدل قليلاً بناءً على البيئة وتجارب الحياة وسمات الشخصية - ولكنه نفسه مع ذلك. إنهم يعرفون كيف يتواصلون مع بعضهم البعض، وكيف يجذبون بعضهم البعض ويجعلونهم يتفاعلون - لأن هناك مجموعة من العقول المستنسخة في كل مكان حولنا. إنهم يرسلون باستمرار موجات تحاول جذب انتباه أي شخص من حولهم. قد نتأثر بأفكار كل من حولنا. لحظات قليلة من الغفلة كفيلة بإطلاق فعل واحد يُحدث موجة من الدمار من حولنا، سواء أكان ذلك نابعًا من فكرة داخلية، أم رد فعل على فكرة شخص آخر. وبعد ذلك، مهما حاولنا، نعجز عن فهم سبب قيامنا بما فعلناه. ولهذا السبب نحتاج إلى أن نصبح شهودًا بارزين على كل ما يجري داخليًا، وفي الوقت نفسه نبقى متيقظين لما يجري خارجيًا. لقد تم إنشاء البنية الكاملة للحضارة والمجتمع الغربيين لخدمة شيء واحد فقط؛ العقل الطفيلي. هذا مكان غريب حقاً."

"هل تقصد منزلي؟"

"أعني الأرض. هذا عالم الجنون. لا أعتقد أنه كان من المفترض أن يكون مكاناً مجنوناً في الأصل، ولكن من المؤكد أن أحد الأسباب الرئيسية لطريقة عمله الآن هو بفضل عقول البشر. وبما أن أفعال البشر خلال آلاف السنين الماضية لم تفعل شيئًا سوى إحداث دمار هائل، فإن ذلك في حد ذاته مؤشر على أن هذا الشيء العقلي قد يكون طفيليًا في نهاية المطاف. أعتقد أن بعض الهياكل القديمة، مثل الأهرامات في الجيزة، ودهشور، وتيوتيهواكان، والمواقع في بيرو، وما إلى ذلك، أقدم بكثير مما يريد التاريخ الحديث أن يخبرنا به. مثل تلك التي يعود عمرها إلى مئات الآلاف من السنين. هذا أحد أهم الأسباب التي تدفعني لزيارة أماكن مثلها. الأمر لا يقتصر على الحصول على دفعة من الطاقة القوية فحسب، بل يتعلق بالعودة إلى زمن عاش فيه البشر على الأرض قبل ظهور الطفيليات العقلية. أعتقد أنه كان هناك بالفعل عصر ذهبي، وقليل من المواقع حول العالم لا تزال تقدم رابطاً مباشراً إليه. زمن ما قبل الطفيلي... يا لها من فكرة!"

يصمت أندرس لبضع لحظات. ثم يسأل فجأة: "ماذا يحدث عندما يضعف طفيلينا؟"

"ستظن أنك ستصاب بالجنون. العالم، كما عرفته دائماً، يبدأ بالتحول والتغير والتبدل. تلجأ إلى الأشخاص الذين تثق بهم أكثر من غيرهم - العائلة والأصدقاء المقربين - للحصول على الدعم. لكن لديهم هم أيضاً طفيلي. وهذا الطفيلي لا يحب أن يرى أحد نسخه مفقوداً، لذلك يقاتلون جميعاً بشدة لاستعادتك تحت سيطرته.

"إذن ما هي الطريقة للخروج من هذا الوضع؟"

"بالنسبة لي، كنت بحاجة إلى إلقاء نظرة فاحصة على هذا الشيء المسمى عقلي. لكن من الصعب حقاً رؤية العقل بالعقل. يكاد يكون مستحيلاً. لذلك اخترت اتباع مجموعة محددة من الإجراءات المصممة لزعزعة العقل. إلى جانب التلخيص، كنت أتدرب أيضاً على الحلم وعدم الفعل. وكانت تلك الأشياء أشبه بالجنون، مصممة لاختبار العقل والواقع.

"هل اجتازوا الاختبار؟"

"العقل؟" الواقع؟ لا، لقد فشلوا فشلاً ذريعاً.

أحد عناصر هذا الفحص الفكري هو الخوض في إمكانية أن نصل في المستقبل إلى نقطة يمكننا فيها أن نطلق على أنفسنا بحق أننا عاقلون. هذا ليس نموذج علم النفس الجامعي: حيث يمكن اعتبار أي شيء يفعله ويؤمن به عامة الناس "عقلانياً". بدلاً من ذلك، بدأنا نرى أن العقل الذي وثقنا به - كما نتذكره - هو في الواقع مجنون. ولا يمكن رؤية ذلك إلا من خلال النظر إلى العقل من شيء ما - أو مكان ما - يتجاوز ذاته. في هذا النوع من العمل، يتم تنشيط جزء أعمق من أنفسنا، مما يؤدي بنا في النهاية إلى رؤية مستوى الإدراك المحدود، شبه التافه، الذي كنا نعمل في ظله باستمرار. لتحقيق هذا الإنجاز، نحتاج إلى رؤية العقل من مستوى أعلى من مستوى العقل نفسه، لكي نعرفه حقًا. ثم نبدأ في تعديل وتصحيح أساس الجنون الذي نجده - وهو ما أشار إليه كاستانيدا بمصطلحه إعادة تنظيم جزيرة الناوال. بمجرد تحقيق ذلك، وكما قال روز: "إذا أعجبك ما تراه من هناك، فأنت عاقل". أصنف العقل السليم بأنه عقل لم يعد متأثراً بالطفيلي.

> "إن استمرار انبهارنا بالأداء لا يرجع فقط إلى الجهل والعادة." لقد تعلمنا أيضاً أن نحب الخيال الذي نخلقه، دون أن نشك في أننا مخلوقون أيضاً. لقد نما لدينا شعور بالفخر والرضا عن الذات في دورنا، وهو شعور يتأكد من خلال عيون الآخرين، وذلك بقدر ما ننجح في المساعي المعتادة في الحياة. لكن هذه المتعة المشروطة تواجه أيضاً الفراغ الذي هي عليه في الواقع... يجب أن تصبح مراقباً، بدلاً من أن تبقى ممثلاً، أمام جمهور من الحمقى. (محاضرات ريتشارد روز)

الفصل السادس

عدم الانغماس في الأنا

انتقام كونستانزا

"ليس هناك ما هو نبيل في أن تكون متفوقاً على أخيك الإنسان؛ النبل الحقيقي هو أن تكون متفوقاً على نفسك السابقة."
(إرنست همنغواي)

المعلومات

السابقة حول الطفيلي وقوى الشدائد مهمة. لأنه بدون تلك المعلومات، يصبح النقاش حول ما يُشار إليه بالأنا مستحيلاً. إن مجرد الاعتقاد بأن العقل البشري العادي موجود حاليًا في حالته الطبيعية، يجعل فهم السلوك الغريب للبشر أمرًا مستحيلاً. عندما ننظر عن كثب إلى أفعال الناس وكذلك أفعالنا، نرى الجنون. خيارات تتعارض مع مصالحنا الفضلى، على كوكب مليء بالمعاناة والحرب والتعذيب والدمار. عالم يفتقر فيه نصف السكان إلى الغذاء الكافي. حضارة يحاول فيها طبيب إنقاذ شخص يحتضر بسبب سرطان الرئة، ثم يخرج ليدخن ثلاث سجائر. لكن في بعض الأحيان، يمكن للإنسان أن يُظهر أكثر التصرفات منطقية وفائدة. والآن، مع هذه الخلفية، يمكننا أخيراً الخوض في موضوع الأنا. ما هي. من أين تنبع؟ ما هي القيمة الكامنة فيها؟ ما مقدار الخطأ فيها؟

ليس لدينا تعريف واضح لما يُقصد بكلمة "الأنا" من الناحية الروحية. سيصفها معظم الناس بأنها غطرسة أو استعلاء. في اللغة اللاتينية، تشير الكلمة إلى نفسي، كما هو الحال عندما نستخدم كلمة "أنا" اليوم في الكلام أو الكتابة. لكن ماذا لو لم يكن الأنا شيئًا نمتلكه، بل شيئًا نحن عليه؟ أو ربما شيء نعتقد أننا عليه. على مستوى واحد، كل الأنا (كل ما نعتقد أننا عليه كأشخاص) هو أمر خاطئ. ومع ذلك، وهذه نقطة أساسية، من المفترض أن يكون لدى الإنسان أنا - أو بالأحرى نسميه ذاتًا فردية صغيرة تعمل داخل واقع الحلم هذا. مرة أخرى، المشكلة ليست في أن لدينا ذاتاً صغيرة، بل في أن تلك الذات الزائفة قد تم الاستيلاء عليها، وقد أصبحنا نعتقد أن تلك الذات هي ما نحن عليه.

الذات التي كان من المفترض أن تؤدي وظيفة ما، أصبحت هي المسيطرة. باختصار، لقد أصبحنا عبيداً للعقل دون أن ندرك ذلك.

"لكنك تستمر في القول بأن هذا العقل الأناني غير حقيقي في الواقع. محتال."

أومئ مؤكداً.

"إذا كانت هذه هي الحقيقة، فلماذا يجب عليّ أن أعمل بجد لمعرفة ومحاربة وتصحيح أنا وهمية؟"

سؤال ممتاز. المشكلة الأولى هي أننا لا نستطيع ببساطة الطيران إلى السماء. يحاول العديد من أتباع العصر الجديد هذا الأمر، وبدلاً من أن يصبحوا حكماء، يصبحون مجانين. مهما بلغت رغبة البالون في الارتفاع والطيران، فإنه إذا كان لا يزال مربوطاً بالحبال بالأرض فلن يذهب إلى أي مكان. إن التظاهر بأننا نطير بالفعل بينما ما زلنا مرتبطين بالأرض هو ببساطة خداع لأنفسنا. إذاً، لماذا لا نقطع كل الحبال ونترك البالون يحلق عالياً؟ لأننا إذا فقدنا كل الأنا بسرعة كبيرة، فقد نفقد أيضاً القدرة على العمل ضمن الواقع القياسي. لقد حدث ذلك لي، وكان من الصعب للغاية استعادة بعض الصفات الشخصية اللازمة للعمل في الحلم. لذا، فإن اتباع نهج متوازن أمر ضروري. نريد التخلص من الأنا الطفيلية بسرعة، ونريد التخلص مما قد نسميه الأنا الطبيعية ببطء أكثر قليلاً. نسعى لأن نصبح بشرًا أكثر صدقًا هنا في هذا العالم، قبل أن نعمل على التعامل مع الحقيقة المطلقة التي تتجاوز هذا الواقع. كتب أحد المتصوفين المسيحيين ذات مرة عن مشاهدة ظلام أوهام المرء داخل عقله:

> "مع ازدياد الضوء، نرى أنفسنا أسوأ مما كنا نظن. إننا مندهشون من عمى بصيرتنا السابق ونحن نرى سيلاً كاملاً من المشاعر المخجلة، مثل الزواحف القذرة الخارجة من كهف مخفي... ومع ذلك، لسنا أسوأ مما كنا عليه، بل على العكس، نحن أفضل. نحن أفضل حالاً الآن، فنحن نعرف أنفسنا ويمكننا أن نرى كل ما هو مخفي عادةً." (فرانسوا فينيلون، القرن السابع عشر)

كيف تعمل هذه الذات الزائفة في الحلم؟ لا تستطيع "أنا" الأنا أن ترى نفسها مباشرة، تماماً كما لا يمكنك النظر إلى عينيك بدون مرآة. تحتاج الذات الزائفة إلى مرآة لترى نفسها وتؤكد صحة أفكارها. "أنا شيء أو لست شيئًا". ثم يتم إرسال الطاقة بحيث تلقي إنعكاس في فقاعة الإدراك. أسهل طريقة للتأمل هي استخدام البنى الأنانية للآخرين. تتمثل مهمة الأنا الخارجية للآخرين في عكس الإشارة التي أرسلتها الأنا الخاصة بك. إذا أرادت أناك أن تعتقد أنك إما ذكي أو غبي، فإنها تحتاج إلى أشخاص آخرين ليخبروك بذلك، أو يجب أن تمر بمواقف تثبت أنك ذكي أو غبي. لا يمكنك أن تقول لنفسك ببساطة أنك ذكي لأن شيئاً ما بداخلك يشكك دائماً في أقوال العقل. لكن مع وجود قدر كافٍ من التحقق الخارجي، يتم تجاهل هذا التساؤل الداخلي. عند تلك النقطة، نصل إلى اتفاق تام على أننا أذكياء أو أغبياء، سعداء أو حزينون، قبيحون أو جميلون، موهوبون أو فاشلون. هكذا تُهدر كمية هائلة من طاقة الشخص الثمينة - لجعل الآخرين يوافقون على ما يفكرون به عن أنفسهم. لأنه إذا قال أحدهم أننا قبيحون أو جميلون (لا فرق في أي منهما)، فلا بد أن يكون هناك "أنا" قبيح أو جميل ويمكن رؤيته. "لا يجب أن أكون شفافاً، ليراني شخصاً آخر." يشبه الأمر أغنية دين مارتن، "أنت لست أحداً حتى يحبك أحدهم". وهذا يعني: بمجرد أن يقول شخص آخر "أنا أحبك"، فإن ذلك يؤكد للعقل الأناني أنه يجب أن يكون هناك "أنا" هنا محبوب. الحمد لله، تم تجنب أزمة وجودية أخرى!

خير مثال على كيفية عمل ذلك هو عندما ذهبت في نزهة مع امرأة تدعى نيكي. التقينا في حديقة ستانلي في فانكوفر وتحدثنا لمدة ساعتين تقريباً. وفي نهاية المحادثة قالت: "أتمنى ألا أكون قد أزعجتك اليوم". وهناك كان. كان ذلك بمثابة لقطة مقرّبة لكيفية حفاظ الأنا على نفسها. أمضت فترة ما بعد الظهر بأكملها في محاولة لإظهار شخصية غير مملة، على أمل أن أتمكن في نهاية فترة ما بعد الظهر من قول: "لا، أنتِ لستِ مملة، أنتِ ممتعة للغاية". لقد استهلكت معظم طاقتها في التحضير لطرح ذلك السؤال الوحيد. فعلت ذلك لتعكس الإجابة التي أرادت أناها أن تؤكدها، وهي أن "نيكي مرحة". لهذا السبب يتعب الكبار بسرعة كبيرة. يُبذل معظم طاقة المرء في محاولة جعل الآخرين (وعالم التجارب) يتفقون مع من هم وماذا يعتقدون أنهم عليه.

"إن الإفراط في التفكير في الذات يؤدي إلى إرهاق شديد. يُفقد المرء صوابه من كثرة العجائب التي تحيط به. الشعور بالأهمية يجعلنا ثقيلين، خرقاء، ومغرورين. لكي يكون المرء رجلاً ذا معرفة، يجب أن يكون خفيفاً ومرناً. (كارلوس كاستانيدا)

عدم الفعل

"نعم، نعم. سأفعل العكس. أجلس هنا طوال اليوم ولا أفعل شيئاً وأندم على ذلك... لذا سأفعل الآن العكس، وسأفعل شيئاً ما (يتجه نحو المرأة عند المنضدة) مرحباً. اسمي جورج، أنا عاطل عن العمل وأعيش مع والديّ. (جورج كوستانزا، ساينفيلد، "العكس")

"حسنًا، هل يمكنك أن تشرح عدم الفعل؟"

"عدم الفعل هو مفهوم قدمه كارلوس كاستانيدا." لا ينبغي الخلط بينها وبين نفس العبارة الموجودة في الطاوية والتي تشير إلى نوع من الفعل المنفصل. بالنسبة لكستانيدا، تعني العبارة سلسلة من الممارسات المصممة لكسر جميع أنماطنا القياسية (التي تسمى الأفعال) عن قصد، بأفعال معاكسة (ليست أفعالاً). باختصار، يمكنك القول إن عدم الفعل ما هو "فعل عكسه".

"إذن عشت حياتك مثل جورج كوستانزا؟"

"بالضبط. في إحدى الحلقات، كان ملك عدم فعل أي شيء. إذا كنت ترغب في التفكير في عدم الفعل، فإن حلقة "العكس" من مسلسل ساينفيلد ستساعدك بالتأكيد. تغير كل شيء في حياة جورج لأنه اختار أن يفعل الأشياء بطريقة مختلفة عن نمطه المعتاد الذي يتمحور حول الذات. ينطبق هنا المثل القديم القائل: كيف نتوقع أن يكون أي شيء مختلفًا إذا استمرينا في فعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا؟ عدم القيام بفعل أي شيء يُحدث تغييراً مادياً، ولكن إذا تغيرت أفعالنا، فإن أفكارنا تتغير. وفي الحقيقة، إن الفكرة هي القوة الدافعة للأفعال. لكي نغير حقًا ما نفعله، علينا أن نغير ما نفكر فيه. ومع ذلك، غالباً ما يتعين علينا العمل بشكل عكسي: كسر الأفعال أولاً، وهذا سيبدأ في تعطيل أنماط التفكير الراسخة.

"الأمر صعب ولكنه ليس معقداً." يبدو الطريق إلى الحقيقة معقداً لأننا مضطرون إلى التعامل مع تعقيدات العقل وتداخلاته. وبإزالة هذه العوائق، يصبح المسار أبسط. (ريتشارد روز)

نادراً ما نلاحظ أن حياتنا بأكملها عبارة عن روتين. لدينا عادة لكل شيء. نستيقظ في نفس الوقت، ونستحم بنفس الطريقة، وننظف أسناننا بنفس الطريقة، ونستخدم نفس الكوب للقهوة. نذهب إلى العمل بنفس الطريقة، ونتناول الغداء في نفس الوقت، ونستقل نفس الحافلة إلى المنزل. في المرة الأولى التي نصل فيها إلى مكان ما، نختار كرسيًا معينًا سيكون دائمًا "مقعدنا". نفعل نفس الأشياء مراراً وتكراراً، ونبقى على نفس المسارات التي ستتحول في النهاية إلى مسارات روتينية مملة. تمنح العادات الناس شعوراً بالراحة والألفة، ولهذا السبب يتقبلها الناس بسهولة. لكنها مجرد فكرة زائفة عن الراحة. تصبح الحياة مملة لأننا جعلناها سلسلة ضخمة ومستمرة من التكرارات. ومع ذلك، يمكن التخلي عن أي عادة على الفور إذا أردنا ذلك، كما هو الحال في إسقاط جمرة ساخنة من يدنا. معظم التغييرات التي يقوم بها المرء ليست تغييرات حقيقية، بل هي بالأحرى طرق لجعل عاداتنا القديمة تبدو أكثر حداثة وجاذبية. التغييرات الحقيقية ليست تدريجية، بل هي فورية ومفاجئة وبعيدة المدى. كل ما نسميه عادةً بالتغيير هو في الغالب لعبة أنانية أخرى، وجزء من أفعالنا. نحن نختبر رد فعل عقولنا على القيام بفعل بطريقة ليست من عاداتنا المعتادة. إن مجرد تنظيف أسناننا بفرشاة الأسنان باليد الأخرى قد يكون كافياً لرؤية صوت تمرد خافت من العقل. عندما نوسع حدود ما نختبره، نبدأ في التغيير.

في الثقافات القبلية القديمة، كان هناك أشخاص مميزون أطلق عليهم شعب لاكوتا سيوكس اسم هيوكاس - على غرار الجوكر في عالم العصور الوسطى. كانت الهيوكاس يعلمون من خلال الضحك والمتناقضات، وكانوا يعتبرون معلمين مقدسين لدى القبيلة. كان من بين مهامهم القيام بكل شيء بطريقة معاكسة: كانوا يتناولون العشاء في الصباح، والفطور في الليل. كانوا ينغمسون في الأوساخ، ويقولون عكس ما يعنونه ("أنا أكرهك" تعني "أنا أحبك"). لقد عاشوا حياتهم كعمالقة لا يفعلون شيئًا - وذلك لإظهار للجميع أن المعتقدات والأفعال يمكن تغييرها في أي وقت. حليفهم في الطب هو ذئب البراري (المخادع)، الذي تتمثل وظيفته في خداع الناس للوصول إلى حالات اليقظة من الفهم - حتى أنه يخدع نفسه في بعض الأحيان. إن مفتاح عدم القيام بشيء ما هو إلا تعلم الضحك على الذات مع الحفاظ على تعاطفنا. وكما ذكرنا كاستانيدا، "عندما نتعلم كيف نتظاهر بالغباء، يصبح من السهل خداع أي شخص".

من خلال التصرف بطرق معاكسة، نضع العقل في أماكن لم يعتد عليها - لنرى كيف يتفاعل. نبدأ بالأشياء الصغيرة - مثل ترتيب ارتداء أحذيتنا، ثم نتوسع. نتناول الغداء في أوقات مختلفة أو في مطعم لا نذهب إليه أبداً. نستقل حافلة مختلفة. إذا كنا لا نشرب الكحول أبداً، فلنشرب واحدة. لا تأخذ دروساً في الكاراتيه أبداً؟ افعل ذلك. إذا كنت تخشى دعوة امرأة للخروج، فابحث عن أجمل امرأة في الجوار واطلب منها ذلك. نحن نختبر قصة أنانا حول "ماذا سيحدث لي" إذا فعلت شيئًا لا أفعله عادةً. يمكنك التعمق بقدر ما تريد. تظاهر بأنك شخصية معاكسة. لا أستطيع أن أصف لك كم يمكن أن تعلمك تمارين "التمثيل" كهذه. كانت التجربة الأكثر إثارة بالنسبة لي هي تمثيل شخصية توني كليفتون، الشخصية البديلة لأندي كوفمان، ليوم كامل. لقد كانت تجربة. انتاب عقلي خوف شديد، وكان صوت الأم والأب يطالبني بالتوقف والعودة إلى السلوك الاجتماعي الطبيعي. لكن بعد بضع ساعات، توقف الصوت، وظهرت فجوة من الحرية.

ومن بين الأمور الأخرى التي يجب تجنبها للتخلص من الأنماط السلبية: المشي للخلف (وهو أمر رائع لأنه يربك نظامك بالكامل ويسهل التعامل مع نظرات الأشخاص الذين تقابلهم)، والتحدث بكلام غير مفهوم، والقفز بشكل غير متوقع أثناء المشي، والدوران بشكل عشوائي أو السقوط، وقضاء يوم (أو أسبوع) دون التحدث. ومن الأمور الجيدة الأخرى النظر فقط إلى الفراغات بين الأشياء، وليس إلى الأشياء نفسها. لكن عندما نفعل هذه الأشياء، ثم نكتشف لاحقاً أن كل شيء لا يزال على ما يرام، فإن الأنا تتلقى ضربة قوية. من المهم عدم القيام بأي نشاط لا نقوم به لفترة طويلة، وإلا سيصبح ذلك عادة جديدة لدينا. سأذكر بعض تمارين المشي، والتي هي في حد ذاتها ليست من ضمن الأنشطة، في الفصل التالي.

كان أحد أول تمارين التجسس التي جربتها هو الجلوس على مقعد في مكان مزدحم، مثل مركز تجاري أو بجوار ممر مزدحم. كانت الفكرة هي تهدئة العقل لفترة كافية للتعرف على أشياء عن الناس دون معرفة كيف تعرفها. الاختبار هو أن تذهب إليهم وتسألهم عن ذلك. طلبت من بريندن أن يفعل هذا في أحد الأيام في مركز تجاري. وفي غضون ساعة تمكن من معرفة ما يلي: امرأة كانت تنتظر صديقتها لمشاهدة فيلم، ورجل كان يتسوق لشراء هدية لعيد ميلاد زوجته، وآخر كان بحاجة إلى زوج من الأحذية الرسمية لأن الأحذية الأخرى قد تآكلت. عندما سألهم، ذُهل من موافقتهم. ما فعله هو أنه اندمج معهم للحظة وحصل على معلومة لا يعرفها المرء عادةً. بالطبع، يمكن للمرء أن يكون لديه هذا الارتباط الذهني المباشر مع الحيوانات أو النباتات أو الصخور أو الكواكب أو أي شيء آخر. كل الأشياء هي عقل، وبالتالي فهي مفتوحة للاتصال. أطلق روز على هذا النوع من الألفة اسم "العلاقة".

"إذن، كنت تمسك فرشاة أسنانك بيد أخرى، وتربط حذائك بطريقة مختلفة؟" يسأل أندرس.

"بدايةً، نعم." عليكِ أن تبدأ من مكان ما. أبدأ بخطوات صغيرة. لكن بعد ذلك كان عليّ أن أبدأ بالتدرب تدريجياً على اختبارات أكثر صعوبة.

"مثل ماذا؟"

"الأمر الغريب هو أن أول شيء لا يفعله الجميع تقريباً هو شيء بسيط للغاية. يجب على المرء أن يتعلم كيف يتنفس. أنا لا أمزح. لم أكن أعرف حتى تعرفت على تشي غونغ أنني لم أعد أعرف كيف أقوم بأبسط الأنشطة البشرية - التنفس ببطء وعمق وبشكل منظم. يمكن للمرء استخدام تمارين تشي غونغ، أو اليوغا، أو مجرد تعلم كيفية البقاء ساكناً والتنفس بعمق من البطن. طالما أن الشخص يتنفس أنفاساً سريعة وضحلة، فإنه يبقي عقله وجسمه في حالة تأهب قصوى، مما يعني أن الجسم لا يستطيع الراحة فعلياً. يمكن إيجاد الكثير من الهدوء الذي يسعى إليه الناس في حياتهم بمجرد تعلم التنفس ببطء وعمق.

"ما هي الأشياء المجنونة الأخرى التي فعلتها؟" يسأل أندرس.

"كان أحدها هو الطريقة التي كنت أسير بها حول منزلي بأكمله مرة واحدة قبل الدخول."

"لماذا؟"

"لا يوجد سبب." وهذه هي النقطة الأساسية. أعلم أن هذا يبدو غبياً، وهو كذلك بالفعل. يُطلق عليه التمثيل من أجل التمثيل. لا تقوم الأنا بالأفعال إلا عندما تعتقد أنها تستطيع الحصول على شيء ما، لذلك عندما تفعل أشياءً لا يرى العقل سببًا للقيام بها، فإن ذلك يتسبب في "انقطاعه" لفترة من الوقت. في عملية التحقق هذه، قد يظهر شيء أعمق. عندما بدأت هذا النوع من الممارسة لأول مرة، شعرت وكأنني قدر حساء تم رفع درجة حرارته. بدأت كل الأمور في ذهني تغلي، وكأن الأحداث قد انفجرت كغطاء القدر. ومع ذلك، في الوقت نفسه، كنتُ أيضاً المراقب - أستشعر ما كان يختمر. هذه هي قوة عدم الفعل. [18]

وفي النهاية جربت بعض الأمور الصعبة للغاية التي لم أفعلها. أن أكون غير مرئي، أو أن أندمج مع الطبيعة، وأن أستخدم ما يسمى بالألياف لسحبي إلى أعلى الجبل أثناء التنزه. أشياء غريبة حقاً.

"هل أصبحت غير مرئي؟"

"حسنًا، ليس مثل بطل خارق في كتاب هزلي أو شيء من هذا القبيل. مجرد خلق ضباب حول نفسك حتى لا يلاحظك أحد. هناك الكثير من القصص عن الجنود الذين وقعوا في موقف ضعيف وكانوا خائفين للغاية من أن يكتشفهم العدو، فأطلقوا العنان لقوة التسلل الكامنة فينا جميعًا ولم يرهم العدو على الرغم من وقوفهم في حقل مفتوح، في وضح النهار. هناك الكثير ممن تعلموا في طفولتهم، بسبب الإساءة، كيفية "الاختباء" حتى لا يتمكن المعتدي عليهم من رؤيتهم حتى عندما يكونون في نفس الغرفة. أنت تعرف الشخص الذي تصطدم به في حفلة وكأنك لم تره من قبل. هذا صحيح. هذه. إذا كنت تقوم بذلك بشكل جيد، فسوف يصطدم بك الناس باستمرار، أو سيجلسون عليك. تحدث مارتن بريشتل عن شيء مماثل في كتابه "أسرار النمر المتكلم".

لكن بالنسبة لي، كانت أبسط الأمور التي لم أفعلها هي من أصعب الأمور التي تعلمتها. لقد كافحتُ لسنواتٍ طويلة لتعلم كيفية تناول الطعام بشكل جيد. ليس المقصود نوع الطعام الذي كنت أتناوله، بل كيف كنت أتناوله بالضبط. أتركهم مع هذه المقولة من مارسيليو فيتشينو، الرجل الذي ترجم كتاب "المتون الهرمسية" في فلورنسا لبدء عصر النهضة في القرن الخامس عشر: "من المهم مضغ الطعام جيداً قبل بلعه... فعندما لا يتم هضم الطعام، لا يتم ترطيب الأمعاء، ويؤدي الطعام المتعفن إلى دفن الحرارة الطبيعية... إن أعظم قاعدة للصحة هي أن الطعام لا يفيد على الإطلاق ما لم يتم هضمه".

إن الذات الأنانية (ما توصلت إلى الاعتقاد بأنك عليه) هي زي أو قناع، تم إنشاؤه للتفاعل في حالة الحلم مع أزياء أخرى (والتي تسمى أشخاصًا). تجعل الأنا نفسها تعتقد أن كل زي، أو قناع، مختلف ومميز بطريقة ما عن الأزياء الأخرى. هذا القناع - درعنا الواقي - هو الشيء الوحيد الذي يمنعنا من إدراك ما يحدث هنا. إن سلاسل كهف أفلاطون هي حلقات تشكلت من قناع الأنا، الذي هو في حد ذاته رداء العقل الزائف.

العقل الزائف يتذمر من كل شيء: حبيبتك، وظيفتك، الطقس، الحكومة. لديه العديد من الحيل - في الواقع، إنه أعظم ساحر في العالم. بإمكانه أن يخرج الأرنب من القبعة، ويجد بطاقتك، وينشر المرأة إلى نصفين، ولن يجعلك تشكك ولو لمرة واحدة في أي شيء تقوله أو تفعله. لحيلته التالية: غدًا ستبدأ نفس العرض. ومثل المصابين بفقدان الذاكرة، نشاهد كل شيء مرة أخرى، ناسين أن العرض الأخير انتهى بطريقة سيئة في اليوم السابق. إحدى الحيل المفضلة للعقل هي الشعور بعدم الاكتمال. ويصبح هذا دافعاً للحصول على المزيد من الأشياء (الممتلكات، والألقاب، والآراء، والمعرفة) على أمل أن تساعد في ملء أي شيء تفترضه الأنا أنه مفقود. لكن مهما أدركنا، سنظل نجد أننا غير مكتملين - وهكذا تستمر الدورة. وفي شكل آخر من أشكال هذا السيناريو، قد يخلق ذلك فكرة عن كيف ينبغي أن تكون ذواتنا، أو كيف ينبغي أن يكون الواقع. إنه يفعل ذلك لإبقائنا في صراع داخلي مستمر وإحباط من الواقع. هل يمكن للسمكة أن تشعر بأنها خاسرة؟ ما هي الزوجة الصالحة، أو الوالد الصالح، أو الموظف الجيد، أو الشخص الصالح، أو النجاح؟ من وضع هذه القواعد؟ هذا العقل هو أعظم داء يصيب البشرية. في الواقع، إنه المرض الوحيد. إنه يستخدم محركًا بخاريًا من الخوف لتغذية وخلق ما تحتاجه بشدة؛ المشاعر، التي هي غذائه. بما أن الجميع يعانون من نفس المرض، فإننا نعتقد أن كل هذه المعاناة أمر طبيعي.

إنه ليس طبيعيًا، إنه مريض.

بمرور الوقت، تتكون هذه الذات من كل شيء يمكنك تصنيفه. شكل الجسم. المظهر. ماذا تفعل. أينما تذهب. ما تتحدث عنه. من هم أصدقاؤك؟ المعتقدات. الآراء. بمعنى آخر، كل شيء. كل منها خيط في النسيج العملاق للذات. ويرمز إلى ذلك في مصر من خلال الإلهة نيث. النساجة الإلهية، التي تنسج حلم شيء ما من لا شيء. لا تقتصر المعتقدات على الله أو الجنة فقط. إنها تتعلق بكل شيء، كبير كان أم صغير، نعتقد أنه صحيح. إنهم يفرضون قيوداً على إدراكنا. لذا بدلاً من رؤية اتساع الواقع، فإننا لا نرى سوى جدران صندوق معتقداتنا. جميع المعتقدات ترتكز على ارتباط عاطفي. وهذا الشعور يخلق طبقة من عالم أحلامك.

> "نأتي إلى العالم وسط حيرة شخصين ظنا أنهما يجمعان بين مبدأين بديلين، ليكتشفا في النهاية أن ما كانا يخلقانه في الواقع هو أنواع لا حصر لها من الوحدات المشلولة والمحبطة حديثًا، والتي أطلقوا عليها اسم الأطفال." (ريتشارد روز)

عندما ننظر إلى طفل رضيع، نعلم أننا نشهد شيئًا مختلفًا تمامًا عن الطفل الذي سيصبح عليه. حتى في سن عام أو عامين، لا يزال هناك شعور ضئيل بالانفصال عن العالم المحيط بهم. قبل هذا الوقت، لم يكن الطفل موجودًا في هذا العالم حقًا، بل في نوع من العالم السفلي. يُصدر البشر أصواتًا غريبة، ويغنون الأغاني له، ويدلون الألعاب - كل ذلك لجذب انتباه الرضيع إلى هذا الواقع. في مرحلة ما، يحدث تحول. يستسلم شيء ما؛ ينسون ذلك الواقع الآخر وينحصرون في هذا الواقع.

شاهدت طفلة صغيرة مع والديها، في سن تعلم الكلام. كانت تتحدث دائماً عن نفسها بصيغة الغائب، "سوزي تريد مشروباً، سوزي كسرت هذه اللعبة"... لم تستخدم أبداً "أنا أريد" أو "أنا فعلت". يُنظر إلى موضوع سوزي هذا على أنه شيء منفصل عما هم عليه. لكن الوالدين استمرا في الضغط عليها لجعلها واحدة من المجموعة، "لا، أنتِ سوزي، سوزي هي من أنتِ، قولي أريد مشروبًا".

من هنا تبدأ الحكاية، بالقبول بأنني اسمي وجسدي. وأخيراً، في يوم من الأيام وبعد شهور من الإلحاح المتواصل، ستستسلم وتقول: "أريد مشروباً". أصبحت أنا وسوزي الآن متشابهتين، وقد تم بناء جدران سجن الذات. ولتجنب الألم المستمر الناتج عن رفض الموافقة على معتقدات الآباء والمعلمين الآخرين، فإننا نقبل ما يقولونه لنا عن الواقع وعن أنفسنا. قبل أن يتعلم الطفل اللغة، يكون حدسه قوياً جداً. بمجرد أن يفهم لغة الوالدين، يصبح من السهل جداً إغواء ذلك الطفل. هكذا هي الأمور

ببساطة. ولجعل الطفل يبقى هنا، يجب إغراؤه بالبقاء في المصحة العقلية، حيث يجب أن يبدأ بعد ذلك بالتصرف مثل جميع المجانين الآخرين. عادةً ما يأتي التكييف في لحظات صغيرة، وليس في لحظات كبيرة. كان أول موعد غرامي حقيقي لي مع فتاة لشراء بعض النظارات الشمسية. اخترتُ تلك التي أخبرتني فيها كم أبدو جميلاً. دون أن ألاحظ، كنت قد خضعت لعملية تهيئة. على مدى العشرين عامًا التالية من حياتي، كنت دائمًا أختار زوجًا جديدًا من النظارات الشمسية يشبه إلى حد كبير ذلك الزوج الأصلي. محاولة الحفاظ على ذلك الشعور الذي انتابني منذ ثوانٍ معدودة حياً باستمرار.

> "النمور والأسود والفيلة والدببة والثعابين وجميع أنواع الأعداء وحراس الجحيم والأرواح الشريرة وآكلي لحوم البشر. سيتم تقييد كل هذه الأمور ببساطة عن طريق تقييد العقل، وسيتم إخضاعها جميعًا ببساطة عن طريق إخضاع العقل."
> (شانتيفا)

بمجرد أن يستقر العقل الأناني في مكانه ويعمل كما هو الحال عند أي شخص آخر، يُطلق على المرء لقب بالغ أو مواطن عادي - طالما أننا نواصل اتباع القواعد القياسية. أولئك الذين لا يركزون على هذه النقطة مثل أي شخص آخر، نصفهم بالضائعين أو المجانين. يشبه الإنسان الحديث أي حيوان مستأنس آخر - الكلاب والأبقار والأغنام - من حيث أنه كائن كان حراً في البرية، ثم تم أسره وحصره. صُممت المدن لتكون بمثابة حظائر للإطعام. فكّر في معتقداتك. هل اخترت دينك بنفسك أم اختاره والداك؟ هل اخترت أي شيء بنفسك، أم أن المدارس والتلفزيون والكتب والمجلات هي التي اختارتها لك؟ هل أي من معتقداتك تخصك أنت؟

ما انتهى إليه الأمر بالطفيلي وبنية الأنا هو إبقاء النمو العاطفي والعقلي للشخص في مكان ما حول العمر الذي أكمل فيه الطفيلي سيطرته. من تلك اللحظة فصاعدًا، سيستمر الجسد المادي في النمو، لكن هذا الشخص لن يشيخ بعد الآن، سواء من الناحية العقلية أو الروحية. انظر إلى هذا: بمجرد أن يمر أي شخص بالغ ببعض التوتر، فإنه يعود إلى عمره الحقيقي - عادةً ما يكون في مكان ما بين 8 و 12 عامًا. إنه لأمر مذهل أن تشاهده وهو ينهض ويسيطر على الموقف. إن الاستيقاظ، بمعنى من المعاني، لا يقتصر فقط على كسر الذات الأنانية. يتعلق الأمر أيضاً بالسماح للبنية البشرية بأكملها بالنمو على جميع المستويات. أي شخص تراه بالغاً حقيقياً (يتناسب عمره العقلي مع عمره الجسدي)، يكون مستيقظاً بطريقة أو بأخرى. العديد من القدرات التي يبحث عنها الناس من خلال ورش العمل والمعلمين، تأتي ببساطة من كونهم بالغين واعين. يحدث هذا من خلال رؤية الحلم بوضوح، ومن خلال معرفة كيفية عمله، وكيف نندمج فيه. انسَ أمر محاولة الحصول على قوى خارقة. ببساطة، تخلص من طبقات أناك وادخل إلى عمرك الحقيقي. ثم استعد للمفاجأة.

أنا مزدوجة

> "الشخص المستيقظ ليس لديه أدنى فكرة عن هويته. الشخص الوحيد الذي يعرف حقيقته هو النائم، فهو مجرد قناعه وأدواره." (أدياشانتي)

الأمر الأكثر إرباكًا هو أن الذات الأنانية ليست "أنا" زائفة متصلة، بل هي عبارة عن أقسام تتألف من "أنا" متخصصة. في الواقع، كنت أعتقد أنني أفهم هذا، ولكن قبل أسابيع قليلة فقط، ساعدني منشور من صديقتي المعلمة أمارا ستراند [19] على فهم الأمر بشكل أفضل. إنها ليست مجرد أقسام بسيطة في صراع طفيف مع بعضها البعض، بل هي في الواقع أقنعة قوية ننتقل منها ذهابًا وإيابًا، وهي التي تتصارع بالفعل من أجل طاقتنا ووعينا. أطلقت عليها اسم البرامج المزدوجة. إحدى الشخصيات موجودة في داخلنا، والأخرى موجودة في الخارج (الشخصية التي نحاول إظهارها للعالم).

وأوضحت أن البرنامج الأساسي يتم إنشاؤه في مرحلة الطفولة. إذا كان المرء غير آمن للغاية، وربما تعرض للتنمر في طفولته، أو لم يكن منسجماً مع الآخرين، أو لم يكن محبوباً من قبل أقرانه، فقد يتم إنشاء برنامج هوية حول عدم قبوله بشكل كامل من قبل أي شخص. لكن ثمة شيء ما يعلم أن هذه الشخصية البرمجية زائفة، لذلك في المستقبل القريب، يتم إنشاء شخصية خارجية لمواجهتها. قد تكون هذه الشخصية منفتحة للغاية، ومرحة، وذات إنجازات عالية، وما إلى ذلك. نوعان من الأضداد. هذا البرنامج يعكس صورة مختلفة عنك.

وبالتالي، لا توجد شخصية زائفة رئيسية واحدة، بل اثنتان، وهما تتصارعان باستمرار. هناك صوت داخلي يذكرنا باستمرار بأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، وأنه لا يمكن أن نكون محبوبين أو محترمين. أما الأخرى فهي دائماً ما تظهر للخارج صورةً لك بأنك روح الحفل وشخص يرغب الجميع في قضاء الوقت معه. بمجرد أن تم شرح هذا لي (لأن هذا التشبيه كان يعكسني بشكل جيد إلى حد ما) أدركت مقدار الطاقة التي تستخدمها هاتان القوتان. في حالة نيكي السابقة، استخدمت "نيكي المرحة" اليوم بأكمله للحصول على التعزيز - لكنني نسيت أن هناك نيكي داخلية كانت تكافح أيضًا للحصول على أي تعزيز تريده. "نادراً ما تحصل على أي راحة من هذين الضغطين المتناقضين ظاهرياً."

يذكر ستراند أن التحدي الذي يواجهنا بمجرد أن نفهم هذا هو أن ندرك أولاً أن أياً من هاتين "الشخصيتين" ليستا نحن الحقيقيين. نميل إلى معرفة أن المظهر الخارجي هو قناع. كنت أميل إلى معرفة ذلك، حتى بغض النظر عن مدى استمتاعي بلعب دور الممثل الكوميدي - أنه كان قناعًا التقطته في سن الثامنة أو التاسعة لمواجهة التنمر الذي واجهته من الأطفال الآخرين. ومع ذلك، ساعدني ذلك القناع على أن أصبح محبوباً، وبالتالي خلق شعوراً بالأمان في العقل، لذلك على الرغم من كونه زائفاً، فقد استمر قبوله لفترة طويلة. المشكلة هي أن الشخصية الداخلية (التي تخبرنا دائمًا تقريبًا لماذا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، أو أننا مذنبون، أو فاشلون، أو ضعفاء، أو غير محبوبين، أو ما شابه ذلك) لا نراها على أنها غير حقيقية. نحن نؤمن بهذا الصوت الداخلي أكثر بكثير، على الأرجح لأنه كان موجوداً منذ زمن طويل. لقد مر وقت طويل منذ أن تحررنا من الصوت الداخلي لدرجة أننا نسينا كيف كان الأمر، لذلك نميل إلى تصديقه. مهما كان ما يمكن تسميته "الذات الحقيقية، أو الذات الأكثر صدقاً" في الداخل، فلن يحصل أبداً على ثانية واحدة من وقت البث، لأن أحد هذين البرنامجين الآخرين يعمل دائماً على كل شبكة.

وكما أن هناك سببًا لتسمية برنامج تلفزيوني ببرنامج (لأن هناك تصميمًا للتحكم في عقول المشاهدين)، فإن هذه الشخصيات الداخلية تحصل على لقب برنامج بشكل مناسب أيضًا. كان البرنامج الأول الذي تم إنشاؤه في الداخل متطرفًا وغير فعال للغاية، لذلك وللبقاء على قيد الحياة أنشأنا برنامجًا خارجيًا آخر ليعمل كبرنامج مضاد - متطرف بنفس القدر، ولكن في الاتجاه المعاكس. والآن ستختبر هذين الأمرين، بنفس القدر من الصخب والطلب على الطاقة والانتباه والمساحة. حتى الشخصية خلقت حالة مزدوجة في عالم مزدوج.

إن التعمق في هذا الأمر جزء من عملية مراقبة الذات. كل هذا مشروع رئيسي لمعرفة كيف يتم تكويننا من الداخل ومعرفة ما إذا كان أي من ذلك صحيحًا. إنها عملية طويلة. قد نلاحظ أننا نتقدم قليلاً على الآخرين، فنعتقد أننا أنجزنا المهمة وأن كل شيء على ما يرام، لكن هذه مجرد خدعة للعقل - على أمل أن نأخذ الجزرة ونترك الشخصيتين سليمتين بشكل أساسي.

"إذا اخترت المواجهة والشفاء، فإنك تمضي قدماً، وبدلاً من الجدار المظلم الضخم أمامك، الذي يلقي بظلاله الطويلة، أصبح هذا الجدار الآن خلفك وتحول إلى مصدر للعمق والقوة... الذي يدعمك حرفياً." أيضًا، بمجرد أن تتجاوز عقبتك الأولى، ستكون العقبات اللاحقة التي ستواجهها أسهل في تجاوزها. إن مجرد معرفتك أنك تستطيع فعل ذلك، وأن هناك جانبًا آخر لهذا الجدار، يمنحك القدرة على المرور حتى عبر أكثر الصروح المؤلمة. ثم تستمر في المضي قدماً، وتفك برمجة الطبقات. على طول الطريق، ومع فقدان هذين البرنامجين الصاخبين بعضاً من سيطرتهما عليك وتراجعهما قليلاً إلى الخلفية، فماذا سيتبقى؟ ما الذي أصبح الآن لديه مساحة كافية للتحرك إلى المقدمة؟ تبدأ في التعرف على ذاتك الحقيقية." (أمارا ستراند)

لماذا اقتبست الكثير من منشور أمارا هنا؟ لأنه يشرح بشكل مباشر بعضًا من تجربتي في الوادي، وبالتالي يجعله ذا صلة بي، وآمل أن يكون كذلك بالنسبة لك أيضًا. عندما قلت إن الأنا قد تحطمت بسبب التجربة في الوادي، لم يكن ذلك دقيقاً. ما تم تدميره هو الأنا الخارجية. القناع الذي كنت أرتديه ظاهرياً طوال معظم حياتي. لم أكن قادراً بشكل أساسي على أن أصبح كوميدياً مرة أخرى. لقد فهمت ذلك، على الرغم من أن الأمر كان غريباً ألا أمتلك بعد الآن ما كان أكبر درع لي من العالم. لكنني لم أتحقق أبداً مما إذا كان القناع الداخلي مختلفاً عن القناع الخارجي. أو لو أن ذلك قد تحطم أيضاً. لكن الغريب أنه لم يحدث. ربما يكون قد اهتز قليلاً. لقد تلاشى القناع الخارجي وأعيد تنظيم شخصيتي الداخلية. وهكذا أصبح الأمر برمته مربكاً للغاية.

كما تذكرني، وأود أن أشير إلى ذلك، فإن الأمر برمته عبارة عن عملية. حتى لو رأيت هذا في نفسك، فلا تعتقد أن هذا سيتغير في غضون أسابيع قليلة. "الأمر ليس براقاً ولا حتى روحانياً. وهو فوضوي ومحفوف بالمخاطر في بعض الأحيان. لن يحل ذلك جميع مشاكلك، ولن تحصل على أي جوائز تقديرية من أي شخص مقابل القيام بذلك." (أمارا ستراند) لكنك قد تبدأ في رؤية من أنت أخيرًا، ومن هو هذا الكيان حاليًا، هو مجموعة من العقول والشخصيات والمزاجات والمفاهيم التي تتغير ربما آلاف المرات كل يوم.

المهم هو أن نراقب أنفسنا ونحن نلعب هذه اللعبة من الصراع النفسي الداخلي. راقب الأصوات، والرغبات، والمشاعر، والقيم الكامنة في داخلك. انظر كيف يتصارعون من أجل الحق في الحكم على الشخص بأكمله. ابحث عن الشخص أو الشيء الذي يتخذ القرار النهائي بشأن أي شيء، وكذلك "الشخص أو الشيء" الذي يدرك أن كل هذا يحدث.

"إن تحدي هذه الأنماط العقلية باعتبارها غزاة، بدلاً من مجرد كونها أجزاءً سيئة من أنفسنا، يمنحنا المزيد من الطاقة والتركيز لفحصها، ويضعف تأثيرها." (جون كينت)

المشاعر/العاطفة

"اعتبر كل شيء كذبة. وخاصةً من يدرك أن كل شيء كذبة." (كارل رينز)

يُفترض أن تكون العاطفة أداة مفيدة. نبضة قصيرة من الطاقة يولدها الجسم بسبب الإدراك، لجذب انتباهنا.

سأكرر هذا القول: إن العاطفة تهدف إلى أن تكون أداة مفيدة. نبضة قصيرة من الطاقة يولدها الجسم بسبب الإدراك لجذب انتباهنا.

إذا انتابنا شعور بالجوع، فإننا نأكل، ثم ننسى أننا كنا جائعين. الرغبات جزء من برمجة أجسامنا، والعواطف هي الوسيلة التي تمر بها لتصل إلى وعينا. تتمثل الرغبات الأساسية في الطعام والأمان والجنس. ومع ذلك، يتعلم العقل الطفيلي أن يأخذ المشاعر البسيطة ويضيف إليها أهمية ذاتية لإضفاء طابع شخصي عليها. لا يستطيع الطفيلي أن يأكل المشاعر الطبيعية من الجسد، بل المشاعر الأثيرية فقط (مشاعر العقل). إذا اصطدمت إصبع قدمي بشيء ما وصرخت "تباً"، ثم عدت إلى المشي - فلن أفقد أي طاقة. إذا صدمت إصبع قدمي، وصرخت "تباً"، ثم فكرت في كيف سأحرق منزل الشخص الذي ترك المجرفة على الأرض، فإن عقلي قد بدأ يعمل في وضع الخيال. يتغذى الطفيلي على تلك الطاقة. وللحصول على أكبر قدر ممكن من هذه الخيالات العاطفية، يقوم الطفيلي بخلق "محفزات متزامنة" في بيئتنا. تنشأ مواقف تذكرنا بصدمات قديمة، أو شعور بالذنب، أو خيبة أمل، أو بآمال مستقبلية. جميعها مصممة لحثنا على التفاعل ذهنياً. هذه وسيلة تلاعب دقيقة للغاية، ونادراً ما يتم ملاحظتها.

بالطبع، إذا كنت لا أريد أن يتم الضغط على أزراري، فعليّ أن أسعى للتخلص من جميع أزراري. بالإضافة إلى ذلك، سأسعى إلى تحييد جميع الجروح العاطفية، وكذلك التخلص من البرمجة اللاوعية التي تعاقبني. لا تسيئوا فهم الأمر: هذا لا يعني الشخص الذي يتجاهل أو يكبت أو يخفي المشاعر السلبية. من الخطأ الاعتقاد بأنه إذا لم نعترف بالسلبية، ولكننا بقينا سعداء طوال الوقت، فإننا نتجنب الأشياء السيئة. ما يتم كبته، ينتهي به الأمر بالتخزين. ما يتم تخزينه إما أن يتحول إلى مرض، أو يخرج على شكل انفجار. لذا، نحتاج إلى فحص مشاعرنا والتعمق حقًا في سبب تفكيرنا بما نفكر فيه وفعل ما نفعله.

ما هو المزاج تحديداً؟ قد نقول "أنا في مزاج جيد اليوم"، أو "إنه في مزاج سيء للغاية، من الأفضل عدم التحدث إليه". يمكنك تعريف الحالة المزاجية بأنها عاطفة ممتدة. إذا استمر شعور ما - والذي كان من المفترض أن يلفت انتباهنا - بشكل مستمر، فإنه يمكن أن يصبح حالة مزاجية. يمكننا أن نمر بالعديد من هذه الحالات المزاجية المزعومة وننتقل بسرعة من حالة إلى أخرى. أي شيء يمكن أن يغير مزاجنا على الفور: أغنية، نظرة، كتاب، طائر. عندما يحدث التغيير، قد لا ندرك حتى أننا كنا في حالة مزاجية معينة سابقاً. إن إدمان الكحول هو حالة مزاجية - وبمجرد أن تأتي تلك الحالة المزاجية، يصبح من المستحيل على الشخص أن يتراجع عنها. وبالتالي، فإن التوقف عن كونك مدمنًا على الكحول لا يتعلق بعدم تناول المشروبات الكحولية، بل يتعلق بالتخلص من الحالة المزاجية التي تجبر على ظهور هذا السلوك في المقام الأول.

> "الوقوع في حب شخص ما، أو الرغبة في قتل شخص ما، كلاهما حالتان ذهنيتان." جميع حالات الذهن هي نقاط مرجعية غير صحيحة. ذلك لأنها تستند إلى حالات مزاجية تكاد تكون دائماً تشويهاً مقارنة بالرؤية الواضحة. بعض الحالات المزاجية "وخاصة التي تسمى سلبية (الشهوة، الخوف، الكراهية، الاكتئاب) هي في كثير من الأحيان إسقاطات كيانية في عقولنا. لذا يتعين على المرء أن يتعلم كيف يرى نفسه جيداً حتى يتمكن من تحديد متى يكون المزاج أو الحالة نابعاً من الداخل، أو من مصدر خارجي يستغل نقطة ضعف. (جون كينت)

لكن الحالة المزاجية ليست بالضرورة سلبية. يمكن تسخير بعضها وجعلها مفيدة. جميع الشعراء والفنانين والموسيقيين العظماء يعرفون كيف يخلقون أجواءً معينة. الرسام الحقيقي لا يرسم، والمغني الأصيل لا يغني. بدلاً من ذلك، يقوم كل منهم بخلق جو معين لأولئك الذين يقتربون من إبداعاتهم. بعض الأماكن (ملعب كرة قدم، أو كنيسة) ستخلق أجواءً معينة للأشخاص الذين يذهبون إليها. قد لا تحظى المطاعم الشهيرة بالإعجاب بسبب الطعام، بل بسبب الأجواء التي يخلقها المكان. الإعلان ليس مجرد عرض منتج، بل هو خلق حالة مزاجية يُقصد بها أن نربطها لا شعورياً بذلك المنتج. نحن نشتري فرصة الشعور بالحالة المزاجية المعروضة من خلال امتلاك المنتج. ولهذا السبب لا يحتاج صانعو الإعلانات إلى صنع إعلانات "جيدة"، أو حتى إعلانات نتذكرها. يجب عليهم ببساطة تقديم إعلانات تؤثر على عقلنا الباطن لخلق دافع، يأملون أن يرتبط هذا الدافع بمنتجهم.

> "الخوف هو أول عدو طبيعي يجب على الشخص العارف أن يتغلب عليه." (كارلوس كاستانيدا)

لا تقل أهمية دراسة حالاتنا المزاجية في الواقع اليومي، عن تحليل أحلامنا، حيث قد تكشف عواطفنا عن نفسها بطرق يسهل رؤيتها أكثر من الحياة اليومية. وبغض النظر عما يمكن تسميته بالأحلام الخاصة (الأحلام التي تحتوي على نبوءة أو إرشاد)، فإن معظم الأحلام بشكل عام تأخذ الحياة اليومية وتقدم المادة الناتجة بشكل رمزي. كتب روز أن الأحلام تميل أيضاً إلى إضافة أحد ثلاثة مشاعر إلى المزيج؛ الإغواء أو الخوف أو الحنين إلى الماضي. في حلم الإغواء، نحاول الحصول على شيء ما أو ممارسة الجنس مع شخص ما. ثم نريد أن ننقل هذا المزاج إلى العالم الطبيعي ونرى ما نحاول إغواءه، وما يحاول إغواءنا - مثل الإعلانات. المجتمع الحديث منخرط في فن الإغواء. إن هذا الإغواء إما موجه لأفراد الجنس الآخر، أو بهدف الحصول على جميع الأشياء الجيدة والأدوات التي من المفترض أن تجعلنا سعداء باستمرار. لكن إذا درسنا أحلامنا المتعلقة بالإغواء بعناية، فسنجد أننا لم نكن نريد ما كنا نسعى إليه. هل نرغب حقاً فيما نسعى إليه في الحياة، أم أننا، مثل الأحلام، نجد متعة قصيرة الأمد جداً من تحقيقه؟

الخوف هو عاطفة إنسانية أساسية. كل قناع هو قناع خوف. الخوف المتخفي وراء الحب، والأخلاق، والرحمة. هذا الخوف منتشر لدرجة أنه يتسرب إلى العالم الطبيعي. عالمٌ لا تكون فيه معظم الأنشطة التي يشارك فيها الناس، وخاصة الهوايات، هي الأنشطة التي يستمتعون بها أكثر من غيرها. إنها ببساطة أنشطة اكتشفها الشخص والتي توقف الخوف المستمر عن الوجود لفترة من الوقت. بدون التفكير المستمر والحكم والقلق، يشعر الجسم بالحياة، لأنه لا شيء يسرق طاقته. لكن هذا حل مؤقت، فالخوف يعود. إذا استمر الأمر بقوة وبشكل متواصل بما فيه الكفاية، فقد يتحول إلى قلق مدمر.

أطلق روز على الحالة المزاجية الرئيسية الثالثة اسم الحنين إلى الماضي، وهي بلا شك الأكثر روحانية من بين الحالات الثلاث. عادة ما يُنظر إلى هذه الكلمة على أنها حنين إلى الماضي (تذكر أصدقاء المدرسة القدامى، أو الأيام الخوالي الجميلة). لكن روز يدعي أن هناك ما هو أكثر من ذلك بكثير في هذا المزاج إذا نظرنا إليه بعمق. إنها أقل تشكّلاً حول الشوق إلى إعادة خلق الماضي. بل يتم توليدها بدلاً من ذلك من خلال مكالمة إلى الوطن؛ إلى شيء يتجاوز الواقع المادي (الذات). في الحلم (أو الذكرى) الحنينية، نميل إلى رؤية الأشياء (البشر والمجتمع) في أفضل حالاتها - أي كيف يمكن أن تكون الأمور. الحنين إلى الماضي هو الحالة المزاجية التي ستدفع الخوف والإغراء إلى الوراء. يمكن لهذا المزاج أن ينقل الناس إلى عالم آخر. ما يسمى بالرحلة (أو زمن الأحلام عند السكان الأصليين) يمكن الوصول إليه من خلال خلق ما يشبه حالة الحنين هذه، باستخدام الطقوس. أدرك القدماء القوة التي تمتلكها بعض الحالات المزاجية والنفسية، وقاموا بخلقها عن قصد. لكن، كما هو الحال مع جميع المشاعر، فإن للحنين إلى الماضي مخاطره. البعض يركز على الماضي، ونتيجة لذلك لا يواجهون أبدًا وضعهم الحالي. يحاول آخرون استعادة الماضي، ليكتشفوا أنه لا يمكن تكراره كما كانوا يأملون - بينما يهدرون سنوات ثمينة وأموالاً وطاقة على طول الطريق. مرة أخرى، لا يحاول المزاج ربطنا بماضينا (يبدو الأمر كذلك) بل بماضينا قبل الولادة، من وطننا الحقيقي. لأن الحنين إلى الماضي هو الحالة المزاجية التي تخلق أكبر قدر من الحركة من العقل إلى القلب، فهو حالة مزاجية تستحق الدراسة بعمق.

طالما أن المزاجات موجودة، فسوف تسيطر. حتى الوعي الكوني (الشعور بالوحدة) هو حالة مزاجية، وإن كانت حالة ممتعة للغاية. ومع ذلك، فإن العمل للوصول إلى الحالة المطلقة يجب، بحكم التعريف، أن يتجاوز جميع الحالات المزاجية وجميع حالات العقل، من أجل الوصول إلى حالة عدم وجود حالة عقلية (وهي الحالة العقلية الحقيقية الوحيدة).

الروحانية

"لقد أقنع الدين الناس بالفعل... أن هناك رجلاً غير مرئي. يعيش في السماء. مراقبا كل ما تفعله، كل دقيقة من كل يوم. لدى الرجل الخفي كتابٌ فيه عشرة أشياء لا يريدك أن تفعلها. إذا فعلت أيًا من هذه الأشياء العشرة، فلديه مكان مليء بالنار والدخان والحرق، حيث سيرسلك لتتعرض للعذاب والاختناق والصراخ والمعاناة والبكاء - إلى الأبد، حتى نهاية الزمان... لكنه يحبك. إنه يحبك، وهو بحاجة إلى المال." (جورج كارلين)

أحد الجوانب الأساسية في معظم المجتمعات هو ما يمكن وضعه تحت مصطلح الدين الشامل - وهو تفسير خارق للطبيعة لما نحن عليه، ولماذا نحن هنا. للدين شخصية (أو شخصيات) فوقنا موجودة لمساعدتنا في حياتنا، كل ما نحتاجه هو تعلم النظام الصحيح لقواعد الاتصال (الصلاة، والقرابين، والطقوس، والأفعال) التي ستجعل هذه الشخصيات تشعر بالرضا تجاهنا وتمنحنا هدايا مادية، وتجعل حياتنا أسهل، أو على الأقل تمنحنا وقتاً أفضل بكثير بعد الموت. ستساعدنا هذه الكائنات والآلهة، ولكن فقط إذا كنا بطريقة ما "مستحقين" لتأثيرها. من جهة، جميع الأديان متشابهة في جوهرها، بينما من جهة أخرى، هناك العديد من الاختلافات داخلها لدرجة أنه يمكن تصنيفها بشكل قاطع على أنها منفصلة ومختلفة.

بالنسبة لمعظم الناس، حدث الابتعاد عن الدين الغربي عندما تم فضح الخرافة المقدمة. رأى البعض أن معظم الكنائس كانت مهتمة في المقام الأول بالسلطة والمال. ووجد آخرون أن الرسالة الرئيسية للدين، وهي أن الله إله محبة، لا تتوافق مع تجارب العالم من المعاناة الشديدة (الاغتصاب، معسكرات الاعتقال، التعذيب، القتل، موت طفل، إلخ). إذا كان الله يحبنا، فلماذا يسمح بكل هذا العذاب؟ سؤال صعب. يتجاهل معظمهم الأمر ببساطة، أو يقدمون إجابة مبسطة حتى لا يضطروا إلى التفكير في مثل هذه الأسئلة بعد الآن. لكن إذا كان الله حقاً كلي القدرة، فإنه يستطيع التدخل ووقف كل المعاناة، مما يعني إما أنه ليس كلي القدرة، أو أنه يحب المعاناة حتى يكون لديه الكثير منها ولا يوقفها. ومن هذا الارتباك انطلقت المسيرة نحو الروحانية الحديثة.

مع حدوث التحول الأكبر بعيدًا عن الأديان الحديثة في الستينيات، نشأت ثقافة فرعية جديدة أصبحت تُعرف باسم حركة العصر الجديد، وهي مزيج من الهندوسية والبوذية والتعاليم الأصلية والقدرات النفسية والتفكير الإيجابي. من ناحية، فهي أكثر حرية من الدين الغربي التقليدي (لا تبحث عن خلاص مستقبلي عند الموت)، وبدلاً من ذلك وعدت بأننا نستطيع أن نكون سعداء طوال الوقت الآن. ما لا يبدو أن أتباع العصر الجديد يفهمونه هو أن جميع مبادئهم مستمدة من الهندوسية والبوذية والهنود الأصليين والسكان الأصليين الأستراليين وما إلى ذلك، وهي ديانات. بدلاً من اتباع اتجاه واحد فقط، قامت الحركة بدمجها معًا مثل أحجية الصور المقطوعة العملاقة المصنعة. جزء هنا، وجزء هناك. يبدو الأمر كما لو أن أحدهم قد ابتعد عن الدين، ولكن عند التدقيق، يتبين أنه دخل في دين جديد، بل ودين غريب جداً.

بمجرد أن يصبح تقليد أو أسلوب ما شيئًا يُباع، يجب أن يجعله جذابًا للمشتري. لا يوجد خطأ في دراسة الممارسات المختلفة من التواصل الروحي إلى العلاج البديل لخلق كائن حي أكثر صحة وبديهية وكفاءة. لكن نمط الحياة الروحية الحديث يتطلب المال. لا يستطيع سوى الأثرياء شراء الطعام العضوي والسفر إلى منتجعات ساتسانغ في كوستاريكا. يتمثل جزء من الحركة الروحية الحديثة بأكملها في أن يُظهر "الأشخاص المطلعون" أنفسهم بأنهم على ما يرام. لا يزال لديهم نفس الفكرة القائلة بوجود نوع من نظام النقاط الأبدي، وأنهم إذا قاموا بتخزين ما يكفي من الأشياء الجيدة، فسيحصلون على مكافأة كبيرة، مكافأة يمكنهم التباهي بها تمامًا مثل الدافع السابق وراء الممتلكات.

شعر روز أن معظم الروحانية، بدلاً من أن تكون بحثاً صادقاً عن الحقيقة، هي في الغالب تعويض عن التعاسة والمعاناة والوحدة، بدلاً من أن تكون وسيلة لمعرفة من يعاني ولماذا. لا يبحث الحشد الروحاني إلا عن إجابة "تشعرهم بالرضا". لكي نعرف الحقيقة، سيتعين علينا أن نتعرف على عقولنا عن كثب، وأن نرى كل التلوث النفسي الموجود بداخلها. حتى الأفكار التي قد تكون لدينا عن الله أو الروحانية أو المجتمع يمكن أن تكون تلوثاً. أكد روز أنه لكي نبدأ حقًا في فهم العقل، يجب أن نرى أنه

آلة وهم، آلة مصممة للإسقاط أكثر من الإدراك. "أولئك الذين يعلمون الانضباط، ما لم تكن تلك الانضباطات مخصصة للتأمل الذاتي أو للموت، هم معلمون لأنظمة الترفيه المنظم، أو التنويم الذاتي، أو خداع الذات." أنت لا تريد السلام، أنت تريد إجابات. (ريتشارد روز) نريد أن نرى ما يمكننا أخذه واستخدامه لطاقتنا ووضوحنا في بحثنا الأكبر، وليس كغاية في حد ذاتها.

لم ينظر روز إلى البشر على أنهم كائنات إلهية كامنة، لانحتاج إلا إلى إعادة تأكيد مكانتنا الصحيحة كحكام بهيجين للعالم. بل إنه يرانا كأشخاص بائسين تائهين في مهزلة مأساوية؛ ضحايا لافتقارنا إلى الشخصية، محاصرين بشكل لا مفر منه في غابة متوحشة صنعناها بأنفسنا إلى حد كبير، بينما نرغب في تخيل أننا في ديزني لاند... زعم أننا جبناء وأن ما نشهده حولنا هو "سلالة من الخوف، في مسرح للرغبة".

> يرى روز البشرية على أنها مجموعة بائسة من الدمى الآلية المريضة، التي تحلم ببناء المدينة الفاضلة، بينما لا تعرف شيئًا عن طبيعتها الحقيقية أو أسباب معاناتها المستمرة. إن مغزى الاستيقاظ ليس أن الشخص ليس روبوتًا حقًا ويجب أن يتوقف عن كونه كذلك. الهدف ليس ألا تكون روبوتًا. الهدف هو إدراك من هو المرء حقًا، وفي النهاية يتبين أن الذات ليست الشخص الذي هو في الحقيقة روبوت ولا يمكن أن يكون أي شيء آخر. إن إحداث هذا التحول في الهوية يصحح أيضاً الأخطاء التي تسببها الأنا في الروبوت. (جون كينت)

يجب أن نتوقف عن السعي لإنقاذ العالم وأن نفكر بدلاً من ذلك في إنقاذ أنفسنا. وهذا يعني أنه ربما ينبغي علينا بدلاً من ذلك أن ننظر إلى أولئك الذين ربما وجدوا حلاً للموقف الذي نجد أنفسنا فيه. هؤلاء هم الذين قرروا بذل الجهد ليصبحوا عاقلين في واقع مجنون.

المطلق

> "لأن كل الأشياء يجب أن تكون واحدة، إن كانت بالفعل واحدة." نعم، هم واحد، ولن يتوقفوا عن كونهم واحداً، حتى لا يفسد الكمال. (المتون الهرمسية 16 :3)

> "أنا هو الله، ولا أعترف بأي شخص آخر، إلا الله نفسه." (القديسة كاترين من جنوة)

عندما يتحلى شخص ما بالشجاعة أخيرًا لإلقاء نظرة أولى إلى الداخل - متوقعًا أن يجد "شيئًا ما"، فإن كل ما يجده حقًا - إذا كان صادقًا - هو حفرة فارغة. هذه الحفرة ليست فارغة، بل هي فراغ الواقع. هذا أمر مخيف بالنسبة للأنا الجديدة التي نشأت. وخاصة عند النظر إلى الخارج إلى ما يبدو أنهم أشخاص حقيقيون وصلبون. تشعر بأنها مضطرة للاستمرار في فعل الأشياء لتكون مثل الآخرين. إنها تصنع قناعاً - يتظاهر بأنه صلب وكامل مثل البقية. إن الأنا تُصنع في المقام الأول لمحاولة ملء ذلك الفراغ، الذي يتم تغطيته وتركه دون فحص إضافي.

إن مظهر الانفصال هو أصل الأنا. يتشكل مفهوم الأنا من الفكرة الأساسية القائلة بأن "أنا كائن منفصل، مختلف وفريد عن جميع الكائنات الأخرى الظاهرة". ومع ذلك، فإن أحد العناصر التي يتم العثور عليها عند الاستيقاظ هو أنه في الواقع لا يوجد سوى واحد: شيء واحد، عقل واحد، مصدر واحد. حتى لمحة من هذه الحقيقة تكفي لإحداث ارتباك لفترة طويلة في عالم تسوده الثنائية.

تتمثل إحدى الأفكار الأساسية في العصر الجديد في أن "نحن واحد"، وتستخدم كشعار حاشد للحرص على أن نكون لطفاء مع بعضنا البعض دائمًا. لكن كيف يمكن أن يكون هناك "نحن" في كلمة "واحد"؟ لا يوجد إلا واحد. لكي يكون هناك "نحن"، يجب أن يكون هناك "أنا" هنا وشيء آخر في مكان ما يمكنني تعريفه على أنه "نحن". هذا يعني اثنين. تتحدث جميع الأديان الحديثة وجماعة العصر الجديد عن أن كل شيء واحد، أو أن الله موجود في كل مكان. يبدو أنهم غير قادرين بطريقة ما على السماح لهذا الأمر بإدراج الله في القاتل أو الله في المثلي. واحد يعني كل شيء، وليس أشياء محددة - أو بتعبير أدق: مجرد أشياء تحبها. إذا تم استبعاد أي شيء من المطلق، فأنت لا تتحدث عن الواحد. لكي تخوض أي تجربة، فأنت تحتاج أيضاً إلى عنصرين: شخص يخوض التجربة وشيء ما لتخوضه. ولهذا السبب يجب أن تكون حذرًا عند تجربة الوحدة، أو أي حالات صوفية، لأنها بطبيعتها تعتمد على التجربة. الوحدة، أو الحالة الصوفية، مثل أي تجربة، ستأتي وتذهب؛ هناك ما قبل وما بعد. قد تكونون في حالة وحدة لفترة من الوقت، ولكن في النهاية تعود الثنائية، لأنه لا يزال هناك "أنت" الذي يختبر هذه الوحدة.

لا يمكن إدراك المطلق.

عند مواجهة المطلق، يصبح العقل فارغاً – لأنه لا يستطيع العمل بدون انفصال. يقارن البعض ذلك بالنوم العميق، حيث لا توجد تجارب ولكن الوجود يستمر. هذا ليس دقيقاً بالطبع، ولكنه مؤشر. هذا لا يعني أن المطلق هو السواد، كما هو شائع. بل يعني ذلك فقط أن عقلنا الأناني لا يستطيع إدراك ذلك. عندما تظهر لمحة أعمق عن المطلق، فإنها ليست الفرح أو النعيم الذي يتوقعه الناس، كما هو الحال في تجربة الوعي الكوني. إن رؤية اللاذات في الواقع - أي إدراك أن الشخصية والعقل مجرد دجال خيالي - أمر صادم. هذا أقل ما يُقال. إنها عملية تقشير كل طبقة من طبقات البصل، لتكتشف في النهاية أنه لا يوجد شيء في اللب. الفراغ يُظهر أن كل ما نعتقد أننا عليه، لسنا كذلك؛ وأن كل ما نعتقد أننا نملكه، لسنا كذلك. التشبث بالأشياء لن يزيد عملية الإفراغ إلا ألماً.

تعتقد الأنا أنها في معركة مستمرة. جنرال جيش، لا أقل من ذلك. ومثل أي جنرال عسكري، فإن وجوده يعتمد على وجود حرب يخوضها. وهكذا، فإنها تحاول باستمرار خلق الصراع. هذا الجنرال يتمتع بحس استراتيجي عالٍ، بل ويقدم تنازلات للحفاظ على قوته. إنها تتخلى عن المنطقة أ، فقط لتحصين المنطقتين ب و ج. يبدو الأمر كما لو أنك حققت تقدماً في مكان واحد، لكن الأنا ببساطة تعزز معاقلها الرئيسية في أماكن أخرى.

الاعتقاد السائد هو أن الأنا تُقهر بقتلها. هذا غير دقيق، على الرغم من أنه يبدو طوال العملية كما لو كنت تقضي عليها. يتم الحديث عنها والإشارة إليها بتلك الطريقة القاتلة لكي تشعر بالازدراء الحقيقي تجاهها. لكن الطريقة التي تقضي بها في النهاية على الأنا هي التوقف عن خوض الحرب. نقوم بإخراج جميع الجنود من ساحة المعركة الذين لم يعودوا يرغبون في قتال العدو. ونتيجة لذلك، لم يعد لدى الجنرال أحد ليقوده. عندما يزول الانفصال - أي عندما لا يكون هناك آخر - فلا يوجد شيء يمكن كسبه أو خسارته أو حمايته. تتوقف الأنا عندما ترى أنها لم يعد لديها وظيفة. لا يزال بإمكانها الاستمرار في التظاهر بأنها جنرال في غرفة عمليات، تصدر أوامرها. ومع ذلك، وبما أنه لم يعد هناك أي قوات لتنفيذ رغباتها، فلا توجد أي إجراءات ناتجة عن أوامرها. كل كذبة (قناع، طبقة) تتخلى عنها هي بمثابة كتيبة أخرى من الجنود يتم سحبها من ساحة المعركة. إن الخوف الحقيقي الوحيد للأنا ليس أن تُقتل، بل أن تفقد وظيفتها. لذا دعها تحتفظ بوظيفتها - فقط اسحب جميع العمال. دعها تصبح قائداً لا لأحد. أفضل سلاح لدينا ضد هذه القوة التي نسميها الأنا هو مراقبتها. ثم السماح لشيء يمكن تسميته مركزنا، أو جوهرنا، بالابتعاد عن كل ما توحي به الأنا. والسلاح العظيم الآخر ضد هذا الطفيلي هو الضحك/الفكاهة. إن إدراك العبثية في النفس والقدرة على الضحك على الجزء السخيف منها، يضعف قبضة العقل ويسمح لنا بتجاهل اقتراحاته.

من فضلك لا تظن أن إبعاد العمال أو الجنود أمر سهل، أو تعتقد أنه ليس تحدياً لمجرد أنه ينطوي على فكرة الاستسلام.

هذا الاستسلام يتطلب كل ما تملكه.

> "سيفعل جزء من عقلنا كل ما في وسعه لمنعنا من إنجاز مهمتنا، وهو إيجاد كمال الذات." قد يشمل ذلك دفع المرء إلى فقدان المعنى، والكآبة، وحتى الاكتئاب الانتحاري. والحل المضاد هو المثابرة رغم كل خيبات الأمل. (كارلوس كاستانيدا)

لذا، كان هذا جزءًا كبيرًا من سبب كتابتي لهذا الكتاب. لإظهار أن عملية اكتشاف أو إدراك من نحن، لا تبدو بأي حال من الأحوال كرحلة روحية لطيفة. سيتعين التخلي عن معظم الكتب الروحية الحديثة إذا أردنا تحقيق أي تقدم على الإطلاق. لأن العملية لا تهدف إلى تحسين أنفسنا، بل إلى تفكيك أنفسنا ومعرفة ما إذا كان أي شيء اعتبرناه "أنا" حقيقياً.

الإجابة على سؤال "من أنا؟" ربما تكون هذه أصعب مهمة في حياتنا. هذا السؤال الواحد يهدد بنفي كل ما نعرفه، وكل ما نملكه، وكل ما نحن عليه. وبالتالي، ونتيجة لذلك، يواجه المرء مقاومة هائلة للاستقصاء على جميع المستويات. قد يتجلى ذلك في التسويف والمشتتات المتأصلة في ما نسميه الحياة الطبيعية. قد يتساءل البعض: ما جدوى كل هذا العمل إذا كان الهدف هو اكتمال الذات؟ وخاصة عندما لا يكون هناك ضمان بأن عملنا الشاق سيؤدي إلى هذا الإنجاز أو سيحقق أي مستوى من "النجاح". ومع ذلك، يمكننا تغيير تجربتنا وإدراكنا حتى بدون يقظة. يتضح لي هذا الأمر بشكل أساسي من خلال مراسلاتي الشخصية مع بعض طلاب روز في ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي. فقد لمستُ في ردودهم وضوحًا وإيثارًا وودًا ربما لم يكونوا يملكونه عندما قاموا برحلاتهم الأولى إلى مزرعة روز في ثمانينيات القرن الماضي. لقد طرأ تغيير ما، وهذا التغيير جليّ حتى في رسائل البريد الإلكتروني.

إذا قمت بهذه الملاحظة على مستوى عميق، فمن المحتمل أن يتم دفع الوعي بعيدًا عن نمط إدراكك المعتاد. ستنتقل من الاعتقاد/التجربة بأن الجسد والعقل هما من أنت، وبدلاً من ذلك، ستبدأ في رؤية هذا الشيء الجسدي كشخصية في فيلم أو مسرحية. الاستيقاظ هو التماهي مع الفاعل أو الحالم، وليس مع الدور أو الحلم. وبعبارة أخرى، فإن الاعتقاد بأن الشخص الذي يُرى في المرآة هو أنت - يُعرَّف بأنه نائم. إن البدء في الشعور بأن الشيء الذي لطالما اعتقدت أنك عليه، قد يكون في الواقع مجرد ظل لذاتك الحقيقية، هو بداية اليقظة. أن نبدأ في النظر إلى أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا ببساطة على أنها تجارب ممثل. هذا ليس دعوة للعيش في اللحظة الحاضرة، أو التماس للعيش كشاهد من أجل السعادة أو إنهاء المعاناة. الأمر ببساطة هو أن تكون على دراية بما تفعله الشخصية وتفكر فيه، من وجهة نظر الممثل الذي يلعب دورك. يمثل أرجونا ودوني داركو الشخص العادي النائم الذي نسي أنه شخصية خيالية. وفي الوقت نفسه، يمثل كريشنا وفرانك الوعي المطلق - حيث يذكّران الشخصيات بأن الواقع مجرد فيلم، وأن لديهم دورًا يلعبونه.

> "أعداء الكراهية والتعلق وما إلى ذلك - ليس لديهم أذرع وأرجل، ولا يملكون الشجاعة والمهارة. فكيف يجعلونني عبداً لهم؟" (شانتيبيفا)

استخدم كل من روز وكاستانيدا مصطلحات الهوبي/نافاجو: وهي أننا كنا قناة أو أنبوبًا. هذا الأنبوب متصل بالمصدر الظاهر عن طريق وصلة أو حبل. وهذا يُشكل تقريبًا تشبيهًا عمليًا للبشر بجهاز تلفزيون - أنبوب مجوف متصل بمصدر الصورة بواسطة سلك كابل. ما نراه على الشاشة ليس المصدر، بل صورة تم إنشاؤها وإرسالها عبر السلك. يُخطئ الناس في اعتبار الشاشة هي الواقع. يزعم شعب الهوبي أن رابطنا يمتلئ بنفايات الأنا: الجهل، والتماهي، والكسل، والشهوة، والجشع. كل ذلك يتسبب في تشوهات لما يتم إرساله عبر سلك التوصيل ورؤيته على الشاشة. "إن هذا الانسداد (للقناة) هو ما يمنع البشر من إدراك طبيعتهم الحقيقية، بل ويكتم الحدس الذي من شأنه أن ينبه المرء إلى زيف الوجود الدنيوي، ويرشده إلى وطنه." (ريتشارد روز) عندما يتم تنظيف القناة، يحدث تحول في نقطة المرجعية - من الأنا الأصغر (أنا) إلى الأنا الأكبر (الذات). الذات هي أن ترى من خلال الأنا، لا أن ترى مع الأنا.

لنتخذ الخطوات الأولى في محاولة هذا التحول، علينا أن نوجه العقل نحو ذاته. نحوّل فضولنا عن كل الأشياء البراقة في الواقع، لنصبح فضوليين بشأن من أو ما الذي يدركها، ولماذا. نحن نحوّل الطاقة التي تذهب عادةً إلى رغباتنا، ونوجهها بدلاً من ذلك إلى الرغبة في إيجاد جوهرنا. نحول احتياجاتنا ورغباتنا العميقة في التواصل والصداقة إلى تقدير لزملائنا في العمل على هذا الطريق. "معظم الأشياء في هذا العالم، طالما أن الأجزاء الداخلية مخفية، تبقى منتصبة وتعيش." إذا تم الكشف عنها، فإنها تموت... وكذلك الحال مع النبات. إذا انكشف الجذر، تجف النبتة. (إنجيل فيليب- مخطوطات نجع حمادي) يجب فحص الأنا، بكل أشكالها وتنوعاتها العديدة، تحت مجهر وعيك. سينظر الناس إلى كل شيء باستثناء معتقداتهم الراسخة وآمالهم وأحلامهم. اعثر عليهم جميعاً. استأصلهم من جذورهم. بإمكان المرء أن يتأمل لساعات، ويتوقف عن تناول اللحوم، ويتوقف عن ممارسة الجنس لبقية حياته. لكن طالما أنهم لا ينظرون إلى عقولهم، فلن يتغير شيء حقًا. سلط الضوء على الخفي، ولن يبقى خفياً بعد الآن.

وأخيراً، زعم روز أنه من الحماقة أو حتى الخطورة محاولة التخلي عن كل أنانا دفعة واحدة - مع الاعتقاد الخاطئ بأن نوعاً من الخلاص الفوري ينتظرنا. ابتعد أولاً عن الكذب - أكثر أنواع الأنا وضوحاً وضرراً - حتى نستمر تدريجياً في التخلي، حتى عن أدق طبقاتها. يجب أن تبقى الأنا التي تؤمن بالذات والبقاء والرغبة في الكمال لفترة من الوقت، للمساعدة في التخلص من الأنا الأخرى مثل الكسل والضعف والشهوة والغرور. ينبغي أن يكون التحول نحو الوعي المطلق تدريجيًا، ومع ذلك فإن العبور النهائي للخط قد يحدث بطريقة صادمة ومؤلمة. ليس لدينا سيطرة على اللحظة الأخيرة. بدلاً من ذلك، نعمل بجد لنكون جسدياً وعقلياً في مكان يمكننا فيه التعامل مع ما قد يكون سيناريو قاسياً، إذا ما أصابتنا تلك الصاعقة بالذات.

وهكذا، فإن المراقبة الذاتية السليمة قد منحتنا اللقاح الذي كنا نحتاجه للوصول إلى المطلق.

---

15 لدي قسم في المواد الإضافية حول هذا الموضوع.

16 زعم روز أيضًا أن التنوير قد يحدث أيضًا في وقت الموت الجسدي، عندما تتوقف كل طاقة المرء (إذا كان قد عاش حياة سابقة مكرسة للبحث الروحي). يمكن القول إن التوتر الناتج عن هذه الطاقة المتحولة هو ما يكسر في النهاية "البيضة الكونية" للأنا، مما يجعل المرء عرضة للواقع أو حتى يدفعه إلى الموت.

17 وقد تم تقديمها في فيلمي *Eyes Wide Shut* و *They Live*، وهما ليسا مجازيين كما يحب الناس أن يعتقدوا، بل أقرب بكثير إلى حقيقة الأمور.

18 ومن الأمثلة على ذلك إخراج جميع الكتب من رف الكتب ثم إعادتها تمامًا كما كانت، أو اتخاذ أطول طريق ممكن إلى العمل. ما رأيك في جلب مجموعة من الأحجار الكبيرة من النهر، ووضعها على ممر سيارتك، ثم بمجرد الانتهاء من ذلك، إعادتها إلى النهر؟ أي نشاط يبدو أنه بلا هدف سيختبر عقلك حقاً للحفاظ على سير عمله الطبيعي.

19 يمكن العثور على موقعها على الرابط التالي: amarastrand.com.

20 انظر دوني داركو *(Donnie Darko)*

الفصل السابع

ما هو حقيقي؟

تبديد الأوهام

"العالم الخارجي ليس سوى مفهوم موجود في ذهني." إذا توقف عقلي عن الوجود، فبحسب علمي، فإن المفهوم الذي أسميه العالم سيتوقف عن الوجود. (إيفلين أندرهيل)

القصة

مقتبسة من كتاب "الكون الهولوغرافي" الرائع لمايكل تالبوت. يروي قصة عندما كان طفلاً شاهد رجلاً منوماً مغناطيسياً في عرض أقيم في منزل والديه. استطاع المنوم المغناطيسي التغلب على برمجة العقل ليجعل الرجل يفعل ما هو معتاد: أن يعتقد أنه دجاجة، أو أنه على متن قارب، وما إلى ذلك. إن فكرة أن الإيحاءات التنويمية يمكن أن تجعلنا نعتقد بوجود عالم مختلف تماماً يجب أن تثير الدهشة. لكن الاقتراح الأخير هو الذي آمل أن يجعلك تتساءل عن مدى واقعية هذا الواقع، وهو أن الرجل لن يكون قادراً على التعرف على ابنته، وأنها ستكون في الواقع غير مرئية. عندما قام المنوم المغناطيسي بفرقعة أصابعه، استيقظ الرجل، وعلى الرغم من أن ابنته كانت موضوعة أمامه مباشرة، إلا أنه لم يستطع رؤيتها. قفزت لأعلى ولأسفل، دون التعرف عليها. وهنا يأتي الجزء المخيف. أخفى المنوّم المغناطيسي شيئاً ما خلف ظهر الابنة وسأل الرجل ما هو. وبعد قليل من التحديق، استطاع أن يتبين أنها ساعة وأن يقرأ النقش عليها بشكل مثالي. كان قادراً على رؤية ما وراء ابنته لأنها لم تكن موجودة بالنسبة له. لم يكن الأمر أن عقله قد مر بها مروراً عابراً (كما نعتقد عندما لا نجد مفاتيحنا)، بل تم إخراجها من الوجود، وبالتالي لم تعيق المراقبة. هل عقلنا هو من يخلق العرض بأكمله؟ ما هو الواقع؟ هل أي من ذلك حقيقي، أم مجرد صورة ثلاثية الأبعاد مصنعة بواسطة الكمبيوتر؟

الحلم

"استيقظت هذا الصباح من حلم كنت فيه فراشة؛ لكنني الآن أتساءل. هل أنا رجل حلم بأنه فراشة، أم فراشة تحلم بأنها رجل؟" (تشوانغ تزو)

أجلس في مقهى في كندا، أتحدث مع صديقة قديمة. لم أرها منذ فترة، ومن الجميل أن أتواصل معها وأسمع كيف تسير حياتها. تعزف فرقة موسيقية في الخلفية، وهذا أمر جميل - فليس من المعتاد أن تعزف فرق جاز صغيرة كهذه في المقاهي. كنا نتبادل بعض القصص الممتعة من فترة مواعدتنا لبعضنا البعض، عندما أسقطت بعض النقود المعدنية من جيبي على الأرضية الخشبية. يصدر صوتاً غريباً للغاية. طقطقة، طقطقة. كما لو أن العملة المعدنية تصطدم بسطح معدني. لكن الأرضية عبارة عن قبة جميلة مصبوغة. بينما أنحني لالتقاط العملة، أسمع ضحكة صديقتي القديمة، مستمتعة بحماقتي. تتبادر إلى الذهن فكرة: لا يوجد مقهى كهذا في أوتاوا. تعيش هذه المرأة على بعد مئات الأميال في الولايات المتحدة. ما الذي تفعله هنا؟ لماذا يُصدر سقوط هذه العملات المعدنية صوتاً غريباً؟

عندها استيقظت في سريري - عبر المحيط الأطلسي في أوروبا. كنت أحلم. في العادة، كنت سأبدأ باستكشاف رمزية ما يعنيه المقهى، أو التغيير، أو الفرقة الموسيقية. لكن هذا الصباح لم يكن لدي سوى سؤال واحد: من أين أتى حبيبي السابق، والمقهى، والباقي من المال، وإلى أين ذهبوا؟ بينما كنت في ذلك الحلم، بدا كل شيء حقيقياً للغاية، كل جزء منه. والأهم من ذلك، أن "أنا" شعرت بأنها حقيقية للغاية. أين ذهبت أنا الحالمة؟ يمكنني القول إن كل ذلك كان من وحي خيالي، ولكن من أين أتى الخيال الذي قام بالتخيل فعلاً؟ ماذا عن جميع الأشياء الموجودة في حياتي اليومية الآن؟ هذا القلم، وهذه الورقة؟ يبدو الأمر حقيقياً - تماماً كما بدت الأشياء من عالم أحلامي حقيقية في وقت سابق. كيف لي أن أعرف أيهما هو أيهما؟ في الحلم، عندما يطاردني الوحش، أركض. عندما تبتسم لي الفتاة الجميلة، أشعر بالإثارة. عندما يُخبز الخبز، أشعر بالجوع. ثم أستيقظ وأدرك أنني كنت نائماً على سرير، وأن كل ما حدث لم يكن "حقيقياً". أو ربما كان كل ذلك حقيقياً، موجوداً في واقع موازٍ آخر مستمر - حتى لو لم أعد واعياً فيه. ربما يكون "أنا" في ذلك الواقع مستمراً أيضاً؟

إن دراسة الحلم حقًا هي دراسة أساس كل شيء.[21]

إن الحلم في الليل أمر مثير للاهتمام للغاية، وعادة ما يتم إما عدم فحصه بشكل كافٍ (يتم تجاهله أو نسيانه كل صباح) أو يتم فحصه بشكل مفرط (مع مذكرات الأحلام المستمرة والبحث عن المعنى الرمزي لكل شيء في الحلم). لكن ثمة شيء مميز للغاية يحدث. لقد فارق جسدنا هذا الواقع ليستريح. ومع ذلك، يستمر الوعي في عرض صور سينمائية داخل رؤوسنا حيث ندخل أنفسنا (عادة في نفس الجسد) لنلعب دور الشخصية الرئيسية في أفلام الليل.

تميل الأحلام إلى أن يكون لها تصميمات مشتركة. إن تجربة الحلم الطبيعي عادة ما تنطوي على معلومات لم يتم حلها من اليوم، والتي ستطفو على السطح ليتم "تطهيرها" من اللاوعي. الكوابيس هي أحلام مصممة لجذب انتباهنا. أحيانًا نستيقظ ونشعر على الفور أن الحلم الذي رأيناه للتو كان أكثر من مجرد حلم، وأنه يحتوي على عمق ومستوى لا يمكن تفسيرهما. تحتوي هذه الأحلام على تفاصيل نبوية تتعلق بالمستقبل، أو زيارات لعوالم تبدو أكثر ثراءً وعمقاً من عالمنا - ومع ذلك تبدو حقيقية بنفس القدر. ومن الانحرافات المثيرة للاهتمام ما يُعرف بالوعي في أحلامنا. نحن نعلم أننا نحلم، لكننا لا نستيقظ. لعلّ أقوى الأحلام الواعية التي يمكن أن نراها هي تلك التي نرى فيها جسدنا العادي نائماً في سريرنا. إننا نرى أن هناك "نحن" قادر على الرؤية، لكن هذه الرؤية ليست هي الجسد الذي اعتدنا أن نطلق عليه اسمنا. إنها صدمة للفكرة المعتادة "أنا جسدي" عندما نستطيع رؤيته من خارجه. من نحن إذن، أو ما نحن إذا لم يكن بالإمكان تحديد هويتنا بدقة في أجسادنا؟

في سنوات مراهقتي، مررت بتجربة "رؤية" جسدي المادي، بينما لم أكن موجوداً في جسدي المادي. ومع ذلك، لم يحدث شيء مماثل ولكنه مختلف تمامًا إلا في عام 2004 في حجرة الملك بالهرم الأكبر في الجيزة. تم بناء الأهرامات المصرية خصيصًا لتسهيل الموت، موت الأنا، وقد ساعدت في ذلك عن طريق كسر الفقاعة - مما تسبب في تمزق في الشيء الثابت عادة المسمى الواقع.

كنت أرى من منظور هاودي ميكوسكي، ذلك الشكل الذي يزحف إلى الغرفة. ومع ذلك، استطعت في الوقت نفسه أن أرى من خلال عيون "شيء" بلا شكل موجود بالفعل في الغرفة، وأرى هاودي ميكوسكي يدخل الغرفة. يمكنني أن أغلق عيني وأفعل ذلك الآن. أربط هذه الشهادة غير المحددة الشكل بـ "أنا أو نفسي". شيء يمكنني أن أسميه عقل الإدراك كان موجودًا بالفعل في الغرفة ويراقبني وأنا أدخل، ومع ذلك كنت أنا أيضًا ذلك الإدراك. لم يكن الأمر كما لو أنني ما زلت في جسد (أثيري، حالم، أو أيًا كان). لم يكن الأمر أيضاً شعوراً بالوحدة، أو ارتباطاً بكل شيء، أو حباً طاغياً. لقد مررت بتلك التجارب، لذا أعرف كيف تبدو. كان الأمر الغريب في التجربة هو أنه عندما كنت أشاهد هاودي ميكوسكي يدخل الغرفة، شعرت أن الشيء الذي يراقبني هو تمامًا كما أشعر به عادةً، ولكن بدون أي شكل أو حاوية، لم يكن هناك سوى وجود غامض للغاية كـ "أنا" كما أفكر في نفسي عادةً، ولكن كان هناك فهم واضح بأن "أنا" كنت أراقب الدخول. هذا أمر يصعب شرحه للغاية. الشيء الذي كنت أعتبره دائماً "أنا" لم يكن مرتبطاً بأي شكل من الأشكال بالجسد.

إذا كنت أنا كإدراك ليس لدي شكل جسدي، ويمكنني رؤية هاودي ميكوسكي الجسد والعقل؛ وفي نفس الوقت أكون داخل جسد هاودي وأنظر إلى الغرفة من ذلك الجسد حيث يوجد الإدراك البصري لها، فماذا أكون بالضبط؟ لماذا تم تدريبي دائماً على الاعتقاد بأن "أنا" موجود داخل شكل ما بطريقة ما؟

الحلم هو عدم فعل النوم، ويستخدم لإيجاد الإجابات والقوة والشفاء إذا استطعنا الحفاظ على وعينا. تتغير القواعد في عالم الأحلام. إنه عكس عالمنا الطبيعي تماماً. بشكل عام، الأشياء التي نركز عليها في حياتنا اليومية هي التي تظهر في أحلامنا. لكن عند التعامل مع الأحلام، ستظهر الأشياء التي نراها في أحلامنا في حياتنا اليومية مع مرور الوقت. والأحلام في حياتنا اليومية هي روابط لما أسماه كاستانيدا الواقع المنفصل، عالم مرآة أعمق بكثير. أكثر هذه الأحلام خصوصية التي تأتي إلينا تسمى النذير، وهي رسائل من القوة الخارجية للكهف، تحاول الوصول إلى انتباهنا في الداخل. كلما كان حدسنا أفضل، كلما استطعنا التقاط هذه الرسائل بشكل أفضل، لكنها شكل من أشكال الحلم، وعلى هذا النحو عندما نكون مستيقظين نحتاج إلى العمل كما لو كنا في واقع بديل لفهمها تمامًا. لأن الحلم (سواء كان مستيقظًا أو نائمًا) يحدث في مجال ليس "واقعًا طبيعيًا"، يبدو الأمر كما لو أن شيئًا لم يحدث. ذلك لأنه في كثير من الأحيان لا توجد ذاكرة لحدوث أي شيء. لكن ما سيبقى هو شعور يتجاوز العقلانية. هذه هي الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الحلم قد حدث أم لا عند الاستيقاظ - الشعور المتبقي.

"كل ما يمكننا رؤيته هو حلم داخل حلم." (إدغار آلان بو)

"العالم حلم عابر يقتنع النائم بأنه حقيقي، حتى يحرره فجر الموت فجأة من هذا الوهم." (جلال الدين الرومي)

"إذن أنت لست متأكدًا من أن الواقع حقيقي ؟" تسألت ليف.

"بالطريقة التي تسألينها، لا. لدي تصور لهذا، لكنه ببساطة يحتوي على عنصر الحلم. هذا لا يعني أنني أو أي شخص آخر يجب أن نتجاهله. إن القيام بذلك ينطوي على مخاطرة كبيرة. إن وصفه بالحلم هو مجرد استعارة، مجرد إشارة، وليس حقيقة الأمور. لكن يمكنني القول بكل تأكيد إنه ليس متين كما كنت أعتقد دائماً.

"لماذا ينتابني شعور بأنني قد لا أرغب في سماع هذا؟"

"لن أروي قصصاً عن الأشباح." مع أنني مررت بتجارب غريبة هناك أيضاً. لكن يمكنني أن أشارك بعض التجارب التي مررت بها خلال ممارستي لاختبار الواقع.

"أحب أن يكون عالمي في مكانه إلى حد ما. هل أنت متأكد أنني أريد حقاً سماع هذا؟

"أنت تعلمين أنك كذلك"، قلت مبتسماً. "بغض النظر عن عدد المرات التي يقول فيها البشر إنهم لا يفعلون ذلك، فإن كل شخص لديه فضول ما بشأن كيفية عمل العالم من حوله."

"نعم. حسناً. هيا نسمعها.

في الصباح الباكر خلال صيف عام 2004، وبسبب فرط نشاط مثانتي، كنت أستيقظ مبكراً في الليل لحاجتي إلى التبول. ذهبت إلى الحمام. وقفتُ، وأخذتُ لحظةً لألقي نظرةً حولي في حالتي شبه الواعية، ثم نظرتُ نحو خزان المرحاض. عادةً، توجد زجاجات رذاذ وحاويات متنوعة مصطفة في الأعلى. لكن في حالة شبه اليقظة التي كنت فيها، رأيت IPC رمزًا شريطيًا معلقًا، أشبه بالشبح، يحوم فوق المرحاض ولكنه أمام الحائط. كان منفصلاً تماماً عن الجدار، وليس مجرد ملصق ملتصق به. تساءلت: "ما هذا بحق الجحيم؟ لا يوجد رمزًا شريطيًا بشكل مستقل وعائم فحسب! إنه جزء من شيء ما، وعادةً ما يكون نوعًا من أنواع التصنيفات." في تلك اللحظة بالذات، ظهرت زجاجة منظف، ولم يعد الرمز معلقًا - بل أصبح جزءًا من ملصق الزجاجة. كان الأمر كما لو أن الزجاجة قد ظهرت للتو لتمنح الرمز الشريطي وجوداً "عقلانياً". ثم تساءلت (بما أن رغبتي في التبول قد فقدت) عما إذا كان عقلي في حالة شبه اليقظة لم يكن "يعمل" بشكل كامل بعد. ربما كان الأمر يتعلق بخلق ما هو مطلوب تمامًا فقط في الواقع القياسي؛ الأرضية التي يمكن المشي عليها، ومفتاح الإضاءة، والمرحاض - ولكن لم يكن لديه طاقة كافية بعد لخلق كل شيء، فقط ما هو مطلوب وبعض القطع. نادراً ما نراجع إدراكنا في مثل هذه اللحظات. لكن شيئًا ما دفعني للتحقق في ذلك الوقت، وعندها رأيت رمز IPC العائم. أظهر ذلك الفحص "فجوات" في الواقع الذي كنت أدركه. بمعنى آخر، بدا أن الفحص يجبر العقل على "التشغيل" على الفور، لأن الرمز العائم لم يتم تسجيله. لقد جمع الواقع القياسي كما توقعت، بحيث يمكن تجاهل مسألة "من أين تأتي الأشياء" برمتها.

في عام 1999 صدر فيلم غيّر المصطلحات التي يستخدمها الباحثون الروحيون الآن للإشارة إلى "الواقع". كان ذلك الفيلم المصفوفة/*The Matrix*. على غرار ذلك، أقترح أيضًا مشاهدة الأفلام التالية: *Pleasantville* ، و*They Live*، و*Donnie Darko*، و*The Truman Show*، و*Groundhog Day* ، و*Vanilla Sky*، و*Inception*، و*Monssters Inc.*، و*Waking Life*، و*Castaway*، و*The Thirteenth Floor*، وعدد قليل آخر. تقدم هذه الأفلام لمحات من وراء كواليس الحياة وتجعلنا نتساءل: "ما الذي يحدث هنا حقًا؟" يدعي العديد من المعلمين أن "الحياة ليست سوى حلم"، لكنهم لا يشرحون سبب ظهور الحلم في المقام الأول، أو ما إذا كان أي من ذلك مهم بالفعل. قد يكون الواقع مجرد وهم نرجسي ضخم. قد تكون جميع الأبعاد الأخرى، بما فيها ما بعد الموت، مجرد إسقاطات خيالية تماماً. عندما سُئل روز عن مساعدة العالم، وإنقاذ الكوكب، ومساعدة البشرية على التطور، أجاب بهدوء:

"لا يوجد عالم، ولا يوجد بشر. لا أحد هنا، ولا أحد يفعل أي شيء. نحن مجرد شخصيات مجزأة في كابوس، نرقص لنتظاهر. عليك أن تدرك ذلك. يمتلك العقل القدرة على الإبداع، أفضل من مجرد المشاهدة الدقيقة. مع القدرة على الإبداع تأتي القدرة على خداع الذات".

من الذي يراقب هذه الوقائع الخيالية المحتملة، ولماذا؟ إن إحدى الخطوات المتقدمة في سلم المعرفة هي إدراك أن الإدراك هو الواقع بشكل نهائي. لذا لا يمكن اختبار الواقع بشكل مباشر. بدلاً من ذلك، يجب على المرء أن يختبر إدراكه الخاص، وأن يرى ما إذا كان تغيير ذلك سيؤدي إلى أي تغيير في الواقع نفسه. بالنسبة لي، كانت أفضل طريقة لاختبار كليهما هي المشي.

لقد مارست المشي كثيراً في حياتي. نعم، هناك نوع المشي المعتاد "الذهاب إلى المتجر والعودة". لكنني أجريت اختبارات روحية أيضاً. كنت أتدرب على المشي بهدوء في الغابة، دون إصدار أي صوت، ثم أحضر صديقاً لأرى ما إذا كان بإمكانه سماع أين أكون. كنت أسير ليلاً لأتعلم كيف أسير دون استخدام عيني، بل بتفعيل حواس أخرى بدلاً من ذلك لتجنب الحفر وجذوع الأشجار. أحياناً، عندما أكون برفقة صديق، قد أحاول المشي بتناغم تام خلفه - أو ربما بجانبه. لكن أعظم مشي قمت به على الإطلاق كان بمفردي، وبدا الأمر بسيطاً مثل المشي ذهاباً وإياباً إلى المتجر.

لكن تلك النزهات لم تكن مجرد مشي بسيط. لقد كان الغرض منها اختبار حواري الداخلي. لم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً بعد الدراسة لأرى أنه قبل أن ألاحظ أشياء خارجية مثل الطاولة، ظهرت كلمة "طاولة" في ذهني قبل جزء من الثانية. من الصعب شرح ذلك، ولكن بطريقة ما، كانت الطاولة الظاهرة وكلمة "طاولة" في ذهني مرتبطتين بطريقة ما. لم يكن للطاولة وجود مستقل عن ما كان يحدث في ذهني. وهكذا طُرح السؤال: ماذا سيحدث للعالم إذا توقفت الكلمات التي في رأسي؟

> "أي تأمل يجعلك تنام أو يجعلك تشعر بالرضا والسعادة هو هراء." سيكون لدينا متسع من الوقت للنوم والاسترخاء في المقبرة. (ريتشارد روز، محاضرة عام 1984)

التأمل الحديث يحاول عموماً إجبار العقل على الهدوء. تظهر لمحات من الهدوء مرات كافية لخداع الباحث وجعله يعتقد أنه يحرز تقدماً. لسوء الحظ، فإن تهدئة عقلك لن تقربك من حقيقتك أكثر من تناول شطيرة جبن. شيء ما في العالم الخارجي، من الدوس على غصن حاد إلى مكالمة هاتفية من أختنا التي لا نحبها، سيُخرج العقل من الهدوء السعيد ويعيده إلى عالم المشاعر.

التأمل يساوي العلاج. ربما ينبغي أن أتوقف لحظة لتوضيح تلك الكلمة، التأمل. تكمن المشكلة في أن هذه الكلمة أصبحت اليوم في سوقنا الروحي الحديث بمثابة العبارة الشاملة للسعادة. وعادة ما يتم تصويرها على أنها الجلوس بهدوء مع إغلاق العينين، وربما تكرار عبارة مرارًا وتكرارًا، أو مجرد تخيل مكان سعيد تختبئ فيه كلما حدثت مشكلة ما في عالم المرء. كان أحد التحديات الغريبة قبل سنوات هو أن الناس (وخاصة في آسيا) درسوا الرجل المستنير. لاحظوا أن الرجل المستنير كان يجلس كثيراً في هدوء وسكون، لذلك استنتجوا أنه إذا أردت أن أكون مستنيراً، فعليّ أن أجلس هادئاً أيضاً. وقد جعلهم ذلك يشعرون بتحسن طفيف، لذلك استنتجوا جميعًا أنها وسيلة ناجحة. ويمكن بيع أي شيء يمكن أن يجعل شخصًا ما يشعر بتحسن. وهكذا كان الأمر، ومن هنا وصلنا إلى ما نحن عليه الآن.

لكن الرجل المستنير لم يستنير بالصمت، بل بالملاحظة الداخلية المكثفة والتساؤل. لكل منهم طريقته الفريدة، لكن الأساس واحد. هذا هو المقصود من التأمل، وسيلة لتوجيه إدراكنا إلى أنفسنا لمراقبة الشيء نفسه الذي يدرك. أن تجد أي شيء قد يكون صحيحاً في إدراك أو فكرة أو شعور أو ما يشعر به المرء. صحيح أن معظم من يدّعون اليوم أنهم يمارسون هذا النشاط ليسوا كذلك في الواقع. إن مجرد إيجاد وسيلة أخرى لتشتيت الانتباه عنه، أو على الأقل محاولة فحص فكرة ما من حيث أصلها ومعناها، أفضل بكثير من محاولة تجنب العملية برمتها.

إن الجلوس بهدوء مع إغلاق عينيك لن يخلق عقلاً ساكناً أبداً. أي نشاط تقوم به وعيناك مغمضتان هو شكل من أشكال الحلم؛ إشارة إلى أنك تريد أن يغير الوعي الواقع. معظم الوسطاء يغمضون أعينهم ويكافحون لإيقاف أفكارهم، بينما في الواقع لو أنهم ببساطة انجرفوا معها، لانفتحوا على عالم أحلام جديد تمامًا. إذا لم يؤدِ تأملك وأنت مغمض العينين إلى الحلم، فأنت لا

تمارس الحلم، بل نوع من الإيحاء الذاتي (التنويم الذاتي) أو ببساطة تخوض صراعاً مع نفسك. ومع ذلك، هناك شكل آخر من أشكال الممارسة يبدو وكأنه يتعلق بعقل هادئ، ولكنه في الواقع مختلف تمامًا. يُطلق عليه اسم إيقاف الحوار الداخلي.

أنت على ما أنت عليه، والعالم على ما هو عليه، لأنك تقول لنفسك إنك كذلك طوال الوقت. تتمثل مهمة الحوار الداخلي في حماية "وصفنا للعالم". عندما يتوقف الحوار، تتوقف طبيعة الواقع الثابت نفسها. وهكذا، فإن إيقاف الحوار الداخلي يؤدي إلى ما يسمى "إيقاف العالم". هذا التوقف لا يقتصر على إيقاف الكلمات فحسب، بل يشمل عملية التفكير بأكملها. عند القيام بذلك، يصبح المرء خفيفاً ومنتعشاً - تماماً كما هو الحال عندما يمر شخص ما بحالة واقعية متغيرة حيث يشعر وكأنه يطفو. هناك طريقة لإيقاف الحوار الداخلي لفترات زمنية معينة. إذا تم القيام بذلك بشكل صحيح، فمن المرجح أن يصيبك بالذعر بدلاً من أن يجعلك سعيداً. ذلك لأن الواقع غير المادي للعالم سيتم تجربته بشكل مباشر. قد ينهار العالم، كما ينهار عقلك، بسبب غياب الحوار الداخلي الذي يدعم كليهما. انتظر حتى تتحول شجرة إلى قلعة من القرون الوسطى، أو تختفي جدرانك أو زوجتك قبل أن تبدأ في إخبار أي شخص تعرفه بما تعنيه عبارة "الواقع كوهم" حقًا.

إن إيقاف الحوار الداخلي ليس ممارسة حقيقية، ولكنه يحدث كفرع من نشاط يبدو أنه مصمم للقيام بشيء آخر. بمعنى ما، نحن نخدع العقل لكي يقوم بشيء واحد بعمق. يمكن استخدام أي نشاط يحول الانتباه من التفكير الدائري المعتاد إلى تركيز مكثف، مثل: صيد الأسماك، أو مراقبة الطيور، أو الرياضة، أو التحديق. إن إيقاف الحوار الداخلي هو الغرض من الكوآن. تأخذ الكوآن العقل إلى مكان لا يستطيع فيه التأقلم، وبالتالي فإنه ببساطة يغيب عن الوعي ويصمت. ولهذا السبب لا يمكنك محاولة فرض الصمت. في الواقع، يجب عليك فعل العكس تمامًا - أن تغمر عقلك بالمعلومات لدرجة أنها تصبح منطقية بطريقة أو بأخرى. بمجرد حدوث هذا الفقدان للذاكرة، يواجه العقل صعوبة في إعادة تجميعها. ومثل الدائرة الكهربائية المحملة فوق طاقتها، يحدث قصر كهربائي لفترة من الوقت. خلال هذا الانقطاع للتيار الكهربائي، تُشاهد لمحة أعمق من الواقع.

"كانت أفضل لحظات التأمل والملاحظة التي قمت بها عندما كنت أسير أو أعمل." عندما كنت أجلس، كنت عادةً ما أغفو. (ريتشارد روز)

كان المفتاح الأول لمشيي هو عدم وجود وجهة نهائية. كنت سأسير حتى أشعر برغبة في العودة. كان أحد العناصر الأساسية هو الحفاظ على إيقاع ثابت بسرعة مختلفة قليلاً عن السرعة التي أسير بها عادةً في الظروف الأخرى. عادةً، بالنسبة لي، كان ذلك أبطأ. اقترح كاستانيدا وضع اليدين بطريقة معينة، لكن ذلك لم يبدُ مهماً للغاية في اختباراتي. يمكن القيام بذلك مع شخص آخر إذا لم يتم التحدث. إذا أردت التحدث، كنت أتوقف وأتحاور، ثم أستأنف سيري الصامت.

الجزء الرئيسي الثاني كان التحديق. كان عليّ أن أبقي انتباهي موجهاً أمامي مباشرة (ولكن ليس عند قدميّ). كان بإمكاني بالطبع أن أدير رأسي، لكنني أبقيت نظري مثبتاً أمامي مباشرة. أثناء القيام بذلك، كانت الحيلة هي إدراك 180 درجة كاملة، أي ملاحظة كل شيء على جانبي كما لو كان أمامي، ولكن عدم التركيز على أي شيء على وجه الخصوص. انظر إلى كل شيء على قدم المساواة. عادةً ما كان العقل يرغب في التركيز على عدد قليل من الأشياء في مجال رؤيته، ثم يقول كلمة داخلية عند كل شيء يراه (شجرة البتولا، شجرة الصنوبر، التل، الطريق الترابي). جرب ذلك الآن. انظر حولك أينما كنت. انظر كيف قام العقل بسرعة بتصنيف كل شيء بكلمة: تفاحة، طاولة، ملح، قلم، ثم صندوق غرفة المعيشة ككل. إنها تمر بسرعة كبيرة لدرجة أننا عادة ما نفوتها - لكنها موجودة. لا يرى العقل أو يصنف كل شيء في الغابة، أو حتى في غرفة صغيرة - إنه يصنف فقط بعض الأشياء الرئيسية ثم يملأ الباقي بما يتوقع أن يكون موجودًا. حقًا. وقد أجريت اختبارات نفسية توصلت إلى هذا.

من خلال التحديق بزاوية 180 درجة بتركيز شديد، نرى الكثير من الأشياء دفعة واحدة لدرجة أن العقل لا يستطيع مواكبة تسمية كل شيء في مجال إدراكنا. إن القيام بذلك لن يترك أي طاقة للحوار الداخلي. حافظ على تنفسك هادئاً ومنتظماً. انتبه للأصوات أيضاً. من المحتمل أن يتطلب الأمر منك العديد من رحلات المشي لتحقيق ذلك (ربما شهور). كنت أفعل هذا يوماً بعد يوم، على الرغم من أنه بدا وكأن شيئاً لم يحدث فعلاً. ثم في أحد الأيام، توقف عقلي عن العمل تماماً. لا أستطيع وصفه بأي طريقة أخرى. كان العقل خالياً تماماً من كل الكلمات، وكل محاولات التسمية، وكل الأفكار. لكن الإدراك كان حادًا للغاية. وهنا بدأت الأمور تصبح غريبة. مع كل نزهة جديدة تغلق العقل، كنت أختبر أحداثًا مثل تدفق الأرض بينما النهر بجانبها ساكن؛ رجل يمشي على بعد حوالي 100 ياردة أمامي يختفي (كنت أستطيع رؤية كل شيء خلفه) ثم يظهر مرة أخرى (مما يحجب الأشجار التي كنت أراها بوضوح للتو). كل هذا يتطابق مع قصة التنويم المغناطيسي التي وردت سابقاً في الفصل. لم يكن الأمر مجرد هلوسة في نهاية المطاف، وذلك لأنني استطعت أن أرى بوضوح ما كان وراءه عندما رحل. وصل الأمر في بعض الأحيان إلى نقطة حيث كانت الأشياء تتغير من شيء إلى آخر، أو تصبح شفافة، بينما تصبح أشياء أخرى متدلية مثل لوحة سلفادور دالي. لم يعد للاعتقاد بأن العالم صلب يصمد بعد تلك الفترة! كان ذلك بالضبط عندما تحولت عبارة "العالم وهم" من مجرد مفهوم في كتاب إلى فهم شخصي.

أما ثاني أفضل طريقة كانت لدي لاختبار الواقع فكانت من خلال ممارسة التحديق. ببساطة، هو الجلوس بلا حراك والتحديق في شيء ما، مع السماح لحوارك الداخلي بالتوقف. لقد أدرجت كيفية التحديق بشكل صحيح في ملحق تمارين الأحلام.

الهولوغرام، أم حاسوب، أم حقيقة؟

> "نحن نقبل واقع العالم الذي يُعرض علينا. إذا كان طموحه أكثر من مجرد طموح غامض، وإذا كان مصمماً تماماً على اكتشاف حقيقة عالمه، فلا سبيل لنا لمنعه." (كريستوف من فيلم عرض ترومان)

أنا في غرفة نومي، لقد تأخر الوقت من الليل، وقد جعلتها مظلمة تماماً. النوافذ مغطاة، والباب مغلق بإحكام بحيث لا يمكن للضوء أن يدخل. قد يعتقد البعض أنني أستعد لأداء طقوس الشفاء الليلي فيما يسميه رجال الطب في قبيلة لاكوتا "الضوء الأسود". في الواقع، لقد حصلت على مجموعة أدوات تصوير ثلاثي الأبعاد من صديقتي لين، وأحاول صنع أول صورة لي، وهي صورة سيارة لعبة، وأحتاج إلى مكان مظلم تمامًا من أجل ذلك.

يتم إنشاء الهولوغرام عندما يتم تقسيم شعاع من ضوء الليزر المركز إلى قسمين. يتم عكس شعاع ضوئي واحد من جسم ما (مثل سيارة اللعبة) وعلى لوحة تصوير فوتوغرافي. يتم انعكاس الشعاع المنقسم الثاني من اتجاه آخر أيضًا على اللوحة الفوتوغرافية، وبالتالي يصطدم بالشعاع الأول. ما يتم التقاطه على اللوحة هو نمط تداخل الموجات الذي يشبه بصمة الإصبع، أو التموج بعد إسقاط حجر في بركة من الماء. ولكن بمجرد تسليط شعاع ليزر واحد آخر على تلك اللوحة، تظهر صورة الجسم الأصلي. سيكون هذا الجسم في الواقع ثلاثي الأبعاد، ويمكن السير حوله، وبجانبه، وفوقه، وتحته. إنه يخدع العين. لن يُنظر إلى الصورة على أنها "غير موجودة" إلا بوضع يدنا من خلالها.

أتبع التعليمات، وأشغل ضوء الليزر على سيارة اللعبة، بحيث ينعكس بعد ذلك إلى اللوحة الفوتوغرافية الموجودة خلفها. أقوم بإيقاف تشغيل الليزر، ثم أزيل اللوحة للتحقق من النتائج. تبدو اللوحة كما ينبغي أن تبدو، مليئة بالتموجات متحدة المركز. عندما أقوم بتوجيه شعاع ليزر آخر على اللوحة، تختفي الموجات، وتظهر صورة الجسم الأصلي (السيارة). حسنًا، ليس تمامًا، السيارة ضبابية بعض الشيء، لا بد أنني لم أضبط الأمور بشكل صحيح تمامًا، ولكن هذه هي أول صورة ثلاثية الأبعاد لي. ثم عندما نظرت إليها عن كثب، شعرت بصدمة طفيفة. ما هذا بحقّ الجحيم؟

"إن كوننا مخلوق ومتماسك بفضل تدفقين موجيين، أحدهما من السماء، والآخر من نفسنا." (إيمانويل سويدنبورغ)

يقدم كتاب مايكل تالبوت "الكون الهولوغرافي" شرحاً مفصلاً جيداً لكيفية تفسير الصور المجسمة لما قاله المتصوفون والشامان لآلاف السنين. قد يكون فحص كيفية صنع الهولوغرام وتخزينه بمثابة تفسير لجسم الإنسان ودماغه والكون المادي. كانت هذه هي المعتقدات الجذرية لاثنين من رواد العلوم الفريدين في القرن العشرين، وهما كارل بريبرام وديفيد بوم. واقعنا ثلاثي الأبعاد (الهولوغرام). من أكثر الأمور غموضاً على مر القرون هو مفهوم وجود واحد فقط - كامل وشامل في جميع الأوقات - ومع ذلك فإننا نختبر الكثير من حولنا. لكن خذ أي لوحة ثلاثية الأبعاد، لنقل لوحة لشخص، وقم بتقسيم اللوحة إلى نصفين. عندما تقوم بتوجيه الليزر على كل نصف من اللوحة المكسورة، لن يكون لديك نصف علوي ونصف سفلي للشخص، ولكن بدلاً من ذلك ستحصل على صورتين أصليتين كاملتين أصغر حجماً وأكثر ضبابية بعض الشيء للشخص بأكمله. قم بتقسيم اللوحات مرة أخرى وستحصل على أربع صور كاملة أصغر حجماً. بغض النظر عن عدد مرات تقسيم اللوحة الهولوغرافية، فإن سلامة الصورة تبقى محفوظة. يحتوي كل جزء صغير من اللوحة الهولوغرافية على معلومات لتكوين الصورة الكاملة. هذا ما يثير الإعجاب حقاً فيهم. يبدو أننا نرى جزءًا، لكن الكل موجود بداخله.[22]

قد يفسر هذا ما يحدث في الأنظمة الصينية للوخز بالإبر وعلم المنعكسات، حيث يمكن لأخصائي الوخز بالإبر الوصول إلى أعضاء مختلفة من الجسم عن طريق الضغط على نقاط معينة أو وضع الإبر في مناطق أخرى. يمكن لأخصائي الوخز بالإبر أن يعالج الكلى من القدم أو الأذن. إذا كان الجسم أشبه بصورة ثلاثية الأبعاد منه بمادة صلبة، فإن كل جزء يجب أن يحتوي على الكل - فقط بعض المناطق المحددة تجعل الوصول الكلي أسهل. يمكن للهولوغرام أيضاً أن يفسر كيف يمكن للجسم أن يحتوي على كل هذا. هذا ما اكتشفته على لوح سيارة اللعبة. عندما حركت رأسي، تحركت الصورة على اللوحة أيضاً. كانت الغرفة على اليسار موجودة، وكانت الغرفة على اليمين موجودة. وإذا استدرت بعناية، فإن ما كان "خلف" اللوح كان موجوداً هناك أيضاً. كانت الغرفة بأكملها، بل وأنا أيضاً، موضوعة على ذلك اللوح الصغير! يمكن لبوصة مربعة واحدة من الفيلم الهولوغرافي أن تخزن نفس المعلومات الموجودة في 50 نسخة كاملة من الكتاب المقدس، وهي كمية هائلة من المعلومات بالنسبة للمساحة.

حسب الفيزيائي المجري جون فون نيومان أن الدماغ يخزن 280,000,000,000,000,000,000 بت من المعلومات خلال متوسط عمر الإنسان. لم يكن لدى العلماء أي فكرة عن الآلية التي يمكن أن يستخدمها الدماغ لتخزين ما يعادل عدة أجهزة كمبيوتر فائقة، إلا إذا كان يحتوي على خصائص ثلاثية الأبعاد. كيف يمكن أن يكون لدينا ما يُفترض أنه 1,000,000,000 ميل من الحمض النووي في الجسم، إلا إذا كنا أكثر ثلاثية الأبعاد مما تم إيهامنا به؟ يمكن تخزين العديد من الصور على لوحة ثلاثية الأبعاد واحدة، وستحدد زاوية الليزر الصورة التي ستظهر. أولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية المتعددة ينتقلون بين شخصية وأخرى، وعندما يفعلون ذلك، يمكن أن يتغير شكلهم الجسدي بالكامل (لون العين، والعلامات المميزة، والأمراض أو العلل) على الفور مع تغير الشخصية. تُصبح الصورة المجسمة واحدة من أفضل الأدوات لشرح ما يحدث على الأرجح، وهو أن تغييراً داخلياً في المعتقدات حول من يعتقدون أنهم عليه قد تسبب في تحول ليزر الدماغ الخاص بالتجلي (كيف يبدو الشخص) من صورة على اللوحة إلى أخرى. هل جسمنا حقاً هو ما نعتقد أنه عليه؟

يحدث تأثير الدواء الوهمي "البلاسيبو" عندما يُعطى المريض حبة سكر ويُقال له إنها دواء عادي وله نتيجة شفاء مذهلة. إن كون حبة السكر تؤدي في النهاية إلى الشفاء قد يكون أيضاً بمثابة تقديم تفسير ثلاثي الأبعاد للواقع. يبدو أن الدماغ لا يحتاج إلى شيء حقيقي، بل إلى فكرة فقط. إذا جعلت المريض يعتقد تحت التنويم المغناطيسي أن كوب الماء هو كوب من الكحول، فسوف تظهر عليه قريباً علامات جسدية تدل على السكر. لا يقتصر الأمر على التمثيل فحسب، بل تحدث الأحاسيس الجسدية الفعلية (تضيق حدقة العين، واحمرار الوجه). حقيقة الجسد هي ما يعتقده الدماغ. قد يكون نوع الدواء الذي يُعطى للمريض أقل أهمية من كيفية "اعتقاد" الدماغ بأن الدواء سيعمل. ربما يتم تحميل بعض الأعشاب في برنامج الكمبيوتر الخاص بجسمنا لإحداث تأثيرات معينة عند تناولها، ويتبع الدماغ هذا النمط ببساطة. يزيل الأسبرين الصداع لأن الدماغ يتبع ببساطة برنامج "لحاء الصفصاف (الموجود في الأسبرين) يجب أن يزيل الصداع". لكن يمكن تجاوز ذلك. إذا تمت إعادة برمجة الدماغ للاعتقاد بأن الأسبرين يفعل شيئًا آخر، فسيحدث ذلك الشيء الآخر.

هذا أمر مذهل حقاً. وهذا يعني أن الواقع هو مجرد ما يعتقده الدماغ، وعلى هذا النحو، فإن الواقع قابل للتغيير والتعديل بقدر ما يستطيع الدماغ (أو المعتقد) أن يتغير. رأى بريبام الدماغ على أنه صورة ثلاثية الأبعاد وكتب: "تقوم أدمغتنا ببناء الواقع الموضوعي رياضياً من خلال تفسير الترددات التي هي في النهاية إسقاطات من بُعد آخر، نظام وجود أعمق يتجاوز المكان والزمان: الدماغ عبارة عن صورة ثلاثية الأبعاد مغلفة في كون ثلاثي الأبعاد".

في حالات الوعي المتغيرة حيث يدرك المرء واقعًا مختلفًا، قد يكون ما يحدث هو أن المرء ينتقل إلى مناطق أخرى من الهولوغرام. وكما يمكن أن تظهر العديد من الأشياء على نفس اللوحة الهولوغرافية، وتظهر عند تغيير زاوية الليزر، فعندما يتغير الوعي، يمكنك القول إنه قد حرك الليزر الخاص به إلى زاوية جديدة لرؤية شيء مختلف في الواقع المحتمل. أقترح قراءة كتاب ″الكون الهولوغرافي″ للاطلاع على العديد من القصص الغريبة عن عوالم متغيرة ومتحولة، وكيف يمكن تفسيرها باستخدام النموذج الهولوغرافي.[23]

الآن لم أعد بحاجة إلى الليزر والصفائح لصنع صورة ثلاثية الأبعاد. لقد تم العثور على طريقة أسهل بكثير، وهي عبارة عن مجموعة صغيرة أهداني إياها صديق في أوسلو. هذه مرآتان صغيرتان، واحدة مقعرة والأخرى محدبة. تحتوي المرآة المحدبة على ثقب في المنتصف. في منتصف المرآة المقعرة (بدون ثقب)، يمكنك وضع أي شيء - مثل لعبة الضفدع الصغيرة المرفقة مع الطقم، أو حجر صغير. عندما توضع المرآة المحدبة فوق الجسم الموجود في المرآة المقعرة، فإنها تنتج انعكاسًا مزدوجًا من خلال الفتحة، وستظهر الصورة وكأنها موضوعة في الأعلى. يبدو الأمر حقيقياً تماماً، إلى أن يمرر المرء إصبعه عبر الصورة. إنها حقيقية لدرجة أنني قمت بتصوير صورة الضفدع أو الصخرة. حتى الكاميرا تؤكد وجودها. أشرح هذا لأن الجهاز نفسه يشبه إلى حد كبير العين البشرية، مما جعلني أفكر. هل هذا ما تفعله أعيننا؟ مرآة مقعرة ذات مركز (ما نسميه البؤبؤ) وربما مرآة أخرى متعددة الطبقات تحتها. إن الصورة التي نراها هي في الواقع ما يتم إسقاطه من دماغنا عبر بؤبؤ العين، والذي يتم إسقاطه بعد ذلك بشكل مزدوج كجسم حقيقي. من الأمور المذهلة في المرآة المزدوجة أن الجسم الموجود في الأسفل سيظهر معكوسًا في الهولوغرام المنعكس. وهذا أيضاً ما يقوله العلم عن كيفية عمل أعيننا، إذ يقول إننا نرى بالمقلوب. تذكر أن كلمة الخيال تتكون من كلمة صورة - وبالتالي ربما تشير إلى حقيقة أن جميع الصور ليست سوى إسقاطات من خيالنا.

لقد نقلت الفيزياء الكمية عالم الهولوغرام إلى الكون، استناداً إلى النظريات التي قدمها ديفيد بوم. أحد الأشياء التي وجدوها هو أنه إذا استمررت في تقسيم المادة إلى أجزاء أصغر فأصغر، فإنها في النهاية لم تعد تمتلك سمات الأشياء، ولم يعد لها مكان محدد. ومن النتائج الأخرى أن الجسيمات غير محلية في الواقع، ويمكن أن تكون في مكانين (أو أماكن متعددة) في وقت واحد. لا يمكن تحديد موقع أي جسيم في مكان واحد فقط، بل يمكن اعتباره موجودًا في كل مكان، ويتم إدراكه هنا الآن. إنهم ببساطة لا يستطيعون العثور على أي شيء يمكنهم تسميته جسماً مادياً على ذلك المستوى، لا يوجد شيء هناك. الأمر الأكثر غرابة هو أن أي جسم صغير من المادة، مثل الجسيم، يكون دائمًا في شكل موجة (مثل إشارة الراديو) حتى ننظر إليه، وعندها يصبح هو الجسم الذي نراه. هذا التفاعل الغريب بين المراقب والمُراقَب يعني حرفياً أن ما هو خلفي في الغرفة الآن لا يوجد كشكل مادي، بل كموجة فقط، حتى أستدير فتظهر الطاولة والكراسي بشكل أساسي. هذا ليس مجرد تكهنات، بل هو علم الكم. هل الواقع أشياء مادية أم شيء يتم إنشاؤه عندما أنوي أن أكون مراقباً له؟ هل كل هذا مجرد إسقاط "يشبه الضفدع"؟

بالنسبة لكارل بريبرام، جعله هذا الموضوع يدرك أن "العالم الموضوعي غير موجود، على الأقل بالطريقة التي اعتدنا على الاعتقاد بها". ما يوجد في الخارج هو محيط شاسع من الأمواج والترددات، ويبدو الواقع ملموساً بالنسبة لنا فقط لأن أدمغتنا قادرة على أخذ هذا الضباب الهولوغرافي وتحويله إلى عصي وحجارة وأشياء مألوفة أخرى تشكل عالمنا. كيف يستطيع الدماغ (الذي يتكون هو نفسه من ترددات المادة) أن يأخذ شيئاً غير مادي مثل ضبابية الترددات ويجعله صلباً عند اللمس؟ بحسب بريبام، هذا لا يعني عدم وجود أكواب صينية وحبيبات من رمال الشاطئ. هذا يعني ببساطة أن فنجان الخزف الصيني له جانبان مختلفان في حقيقته. عندما يتم ترشيحه من خلال عدسة دماغنا، فإنه يظهر على شكل كوب. لكن إذا استطعنا التخلص من عدساتنا، فسوف نختبر ذلك كنمط تداخل. أيهما حقيقي، وأيهما وهم؟ يقول بريبام: "كلاهما حقيقي بالنسبة لي، أو إذا أردت أن تقول، فلا شيء منهما حقيقي". [24]

كما أن استعارة الكمبيوتر تعطي لمحة عن استكشاف "عالم الأحلام". ما يُعرض على أي شاشة كمبيوتر ليس هو "المصدر" الأساسي. إذا تتبعت المسار للخلف، ستجد في الحاسوب المركزي سلسلة من الأرقام (0's و 1's). إن كيفية تجميع تلك (0's و 1's). معًا ستؤدي إلى ظهور حرف أو رقم أو شخصية لعبة أو جدول بيانات معين على شاشة الكمبيوتر. أنت كمستخدم لا تلاحظ سوى المنتج النهائي، والذي هو بالطبع مجرد ظل للـ 1 و 0 التي تسبب حدوثه. إذا أردت كتابة الحرف "y" على الشاشة، فلا أحتاج إلى معرفة الرمز 0-1 لجعله يظهر، فأنا أضغط على مفتاح "y" ويقوم الكمبيوتر بالباقي تلقائيًا. عالمنا هو أيضًا سلسلة مترابطة من رقمين (يين ويانغ، الخير والشر، الأعلى والأسفل) يتفاعلان بطرق مختلفة لتكوين كلب أو صخرة. قد يكون رقم الكلب 0110101011 بينما رقم الصخرة هو 1010001011. كل شيء ينشأ من مصدر مركزي ويتفرع في شبكة حلزونية (اللولب الذهبي)، مما يخلق شبكة عنكبوتية تربط كل كائن ظاهر ببعضه البعض وبالمصدر. نظراً للطبيعة الحلزونية للواقع، فمن الجيد القيام بحركات حلزونية ومتاهات بشكل متكرر لأنها تتصل بحمضك النووي وما وراءه.

يبدو أن هناك الكثير مما يحدث هنا، ولكن في الحقيقة لا يوجد سوى تفاعل الين واليانغ مع بعضهما البعض. يقوم جهاز الكمبيوتر الخاص بنا (الدماغ) بتفسير هذه الأرقام (ألياف الضوء) من خلال الحواس والجهاز العصبي، والذي يترجم الشفرة ويخلق العالم الداخلي الذي نعتقد أننا نختبره خارجياً. إذا أمكن تحميل برنامج جديد (مجموعة جديدة من الأرقام) في النظام، فسوف نفسر الواقع بشكل مختلف. أدرك القدماء أن الواقع عبارة عن شفرة رقمية، وكلما عرفوا الشفرة بشكل أفضل (الرياضيات والهندسة)، كلما تمكنوا من فك شفرة الكون والتنبؤ بما سيحدث. يمكن القول إن علماء الهندسة القدماء الذين كان فيثاغورس من نسلهم، كانوا أول مبرمجي الكمبيوتر، بل وأكثر من ذلك، أول من قاموا بتعديل برمجة البرامج. وقد تم توجيه هذا الأمر لاحقاً إلى الصوت والموسيقى، ومن خلال هذا الفهم لطبيعة الواقع "الشبه حاسوبية" أصبح استخدام الصوت أداة أساسية لعلاج الجسم. كلما زادت معرفتهم بالشفرة، كلما تمكنوا من التنبؤ بما سيحدث بشكل أفضل؛ وربما تغيير الشفرة لتغيير الواقع. لا يزال هذا الأمر موجودًا في العمل المسرحي، ولكن إذا تم القيام به بهدف مساعدة قبيلة أو قرية على تجنب مشكلة كبيرة قادمة، فإنه يكون ذا قيمة كبيرة - على عكس محاولة الفرد استخدامه للفوز باليانصيب لنفسه بشكل أناني.

مراقبة الحلم

"حسنًا، ماذا لو لم يكن هناك غد؟ لم يكن هناك واحد اليوم... مرحبًا." (فيل كونرز، *Groundhog Day*)

يطلب منك هذا الفصل اختبار الواقع. يُؤخذ الواقع كأمر مسلم به. إذا اصطدمت بالطاولة، ستصاب ركبتي بكدمة. إن الاعتقاد السائد حول هذا الأمر يثبت أن ركبتي والطاولة حقيقيتان للغاية. لكن بالنظر إلى فحص الصور المجسمة والأحلام وأجهزة الكمبيوتر، فإن مثل هذه التجربة لا تثبت أن الواقع قائم كما نعتقد. قد يكون العالم مجرد إسقاط تعلمنا كيفية خلقه. قد نكون نخدع أنفسنا باستمرار من خلال التصورات والإسقاطات.

ما لم نفهم كيف يعمل عقلنا حقًا - وكذلك قدرته على خلق الوهم - فلن نرى تشوهاتنا التي تبقينا نائمين. إننا لا نفعل ذلك إلا من خلال عكس وعينا إلى نقاط رؤية أعمق فأعمق - من أجل رؤية الشيء الذي يقوم حاليًا بالإدراك. نحن نختبر مدى واقعية الواقع، وبالتالي نختبر مدى واقعية أنفسنا. مجرد ظهور كدمات على ركبتي لا يثبت أنها حقيقية. هل ركبة الشخصية في لعبة الفيديو المصابة بكدمة هي ركبة حقيقية؟ أم أنها مجرد سلسلة من الأرقام، في حاسوب مركزي ثلاثي الأبعاد، تظهر على الشاشة صورة لشخصية مصابة في ركبتها؟

"ما هو فيلمك المفضل الذي يتناول مواضيع روحانية؟"

"بينما هناك بعض الأفلام الجيدة التي ذكرتها - مثل Donnie Darko و Pleasantville. لكن لو اضطررت لاختيار فيلم واحد للتدريس، فسأختار فيلم "Groundhog Day" مع الممثل بيل موراي.

"الحلقة التي يعيش فيها حياته مراراً وتكراراً؟"

"نعم. دون أن يدركوا ذلك، يحدد الفيلم مسار "اليقظة" بشكل جيد للغاية. كل الفوضى والارتباك ومحاولات التلاعب بالواقع، وحتى الاكتئاب الانتحاري الذي يواجهه فيل كونورز، كلها أجزاء حقيقية من المسار - حتى لو لم يرغب معظم الناس في تصديق ذلك. إلى جانب كونه مضحكاً للغاية، ومؤدى بشكل جيد، فإنه يقدم الكثير من الجوانب المتعلقة بالبحث الروحي. إنه فيلم يمكنني استخدامه لساعات في النقاش... يا ليف، هل تريدين حقاً أن تندهشي قليلاً؟"

"ما تنوي القيام به؟"

"فقط أخبرنك عن جزئي المفضل في فيلم يوم Groundhog Day." الحلقات الزمنية. أن يعيش المرء يومه مراراً وتكراراً. هل تعتقدين أنك فريدة من نوعك؟ أنك فريدة من نوعك، وأن هذا اليوم لا يمكن أن يتكرر أبداً؟ شيء من هذا القبيل؟"

"بديهي." نظرت إليّ لبعض الوقت. تتأمل في بعض الأمور. "هل تقول أن لدي نسخة أخرى أو شيء من هذا القبيل؟"

"بعض التقاليد تتحدث عن ذلك." شبيه أو نظير. أعتقد أن كاستانيدا أطلق عليه اسم وجودنا الموازي. شخص على الأرض يشبهنا في الشكل والتصرف، ولكنه في نواحٍ كثيرة يختلف عنا تماماً. إذا كنا أغنياء، فهم فقراء. إذا كنا عازبين، فهم متزوجون. يُزعم أنه يتم اكتساب قوة عظيمة إذا تمكنتَ من العثور على هذا الكائن والتفاعل معه. لقد اقتربت من ذلك مرة. هذه قصة غريبة أخرى، لكنها ليست ما كنت أقصده. هل فكرت يوماً أن هذه ليست الأرض الوحيدة الموجودة؟ لا أقصد الكواكب الأخرى - كما في الكرات الأرضية التي توجد عليها أشكال من الحياة. أعني عوالم أرضية أخرى مشابهة لهذا المكان، مع نسخ مشابهة لك، ولأندرس وهذا المنزل. في بعضها أنت متزوج، وفي بعضها مطلق، وفي بعضها لم تقابلها من قبل. وفي بعض الحالات... تكون ميتاً."

"ميت؟"

"حسنًا، إليك القصة."

إنه الخامس من مايو عام 1999، وأنا أسير بجوار مركز كنسينغتون المجتمعي في فانكوفر، عائدًا إلى المنزل بعد استلام بريدي. كنت بحاجة للخروج إلى الهواء النقي. في الليلة السابقة، كنت في موعد غرامي لحضور مزاد للعزاب. شهد المزاد، الذي أقيم لدعم أبحاث سرطان الثدي، مشاركة 200 امرأة من الجمهور في المزايدة على 25 رجلاً. جميع المواعيد كانت قد جرت في الليلة السابقة في مطعم محلي. اتضح أن المرأة التي "اشترتني" كانت مدمنة على الكحول. في سن التاسعة والثلاثين، كان الشيء الوحيد الذي كان عليها مناقشته طوال المساء هو مدى سكرها، والمنازل الغريبة التي انتهى بها المطاف بالاستيقاظ فيها. في الحقيقة، رؤية سلوكها هي التي دفعتني في النهاية إلى التوقف عن شرب الكحول. لكن هذا جزء صغير من القصة الكاملة.

أثناء سيري في الشارع، كنت أسترجع أحداث الليلة السابقة في ذهني، كما نفعل جميعاً أحياناً. تذكرت سؤالاً طرحته عليّ: "لماذا انخرطت في كل هذه الأمور الروحية على أي حال؟ يبدو الأمر مضيعة للوقت." الليلة الماضية، لم أرد. اليوم، وأنا أسير على الرصيف، فعلت ذلك. كان رد فعلي الداخلي: "لأنني لو لم أفعل ذلك، لكنت ميتاً الآن". تجمدت في مكاني على الرصيف. بدأ مشهد وسط مدينة فانكوفر بالتغير.

كنت أنظر الآن إلى موقع حادث سيارة. تحطمت شاحنة كبيرة ذات 18 عجلة في منتصف طريق سريع ذي مسارين. تعرضت سيارة أخرى لتشوه جانبي. كانت هناك امرأة ذات شعر بني تقود السيارة، ولم تكن تبدو بحالة جيدة. كان رجل، يُرجح أنه سائق الشاحنة، مصدوماً للغاية وهو ينظر إليها - وربما كان يتساءل (كما كنت أتساءل أنا) عما إذا كانت لا تزال على قيد الحياة. ثم لاحظت وجود سيارة أخرى في الخندق، مقلوبة ويخرج منها دخان. انجرفتُ قليلاً نحو السيارة ونظرتُ من نافذة السائق لأرى كيف حال هذا السائق. كان من الواضح أن السائق قد مات. وكنت أنا ذلك السائق.

أدركت في تلك اللحظة على الفور أنني لم أكن أنظر إلى استعارة أو رسالة أو رمز. في الساعة الواحدة ظهراً، في الخامس من مايو عام 1999، مت في مكان ما، في كون ما، في واقع ما. وعرف جسدي ذلك. عندها أصبحت القصص العديدة التي قرأتها عن العوالم المتوازية والحلقات الزمنية ممكنة. من الواضح أن هناك نسخاً أخرى من "أنا"، وقد مات واحد منهم على الأقل في تلك اللحظة. ربما كان ذلك نسخة موازية مني هي التي ماتت، وربما كان موتي من الدورة السابقة هو ما تذكرته. في ذلك الوقت، لم تكن تفاصيل أي السيناريوهات كانت أكثر صحة ذات أهمية كبيرة. لاحقاً، تمكنت من خلال رحلتي من معرفة المكان الذي حدث فيه ذلك بالضبط. لطالما تساءلت عن المرأة ذات الشعر البني في السيارة. لا أعرف إن كانت قد عاشت أم ماتت في ذلك الواقع الآخر. وبالطبع، أتساءل عما إذا كانت هي أيضاً، مثلي، قد مرت بتجربة مماثلة في الخامس من مايو في هذا الواقع.

[25]

التكرار والواقع الموازي

"فيل؟ مرحباً فيل! فيل كونرز؟ فيل كونرز، ظننت أنك أنت. لا تقل إنك لا تتذكرني، فأنا بالتأكيد أتذكرك جيداً. (نيد رايرسون في *Groundhog Day*)

"ماذا يوجد خارج مدينة بليزانتفيل؟" "لا أفهم". "خارج بليزانتفيل. ماذا يوجد في نهاية الشارع الرئيسي؟" "يا ماري سو، يجب أن تعرفي الإجابة على ذلك. نهاية الشارع الرئيسي ليست سوى البداية من جديد." (ماري سو "جينيفر" ومعلمة في *Pleasantville*)

"يمرون من هنا، ويدورون حول المبنى، ثم يعودون. إنهم يدورون ويدورون فقط. (*The Truman Show*)

تقدم بعض الأفلام المذكورة أعلاه، *Groundhog Day* و *Pleasantville* و *The Truman Show*، إلى جانب رواية *Replay* بقلم كين غريموود ، أن الواقع هو إعادة متكررة للماضي. في *Groundhog Day*، يضطر فيل كونورز (بيل موراي) إلى العيش في نفس اليوم مرارًا وتكرارًا. ما يجعل هذا الفيلم مؤثراً للغاية هو أنه يكشف أن عملية الاستيقاظ على حقيقة أعمق ليست سلسة أو مليئة بالفرح كما قد يظن المرء. ينتقل كونورز من حالة الارتباك، إلى حالة الارتباك الشديد، إلى حالة الانفصال التام (عندما يدرك أنه لا يمكن أن يحدث له شيء)، إلى حالة النرجسية والتلاعب، إلى حالة التفكير بالانتحار، حتى يصل في النهاية إلى قبول أعمق للعيش بما يتجاوز رغباته الأنانية. لكن الجانب المتكرر في الفيلم هو ما أرغب في استكشافه هنا.

يحمل فيلم *Pleasantville* فكرة الحلقة المتكررة، حيث تستمر الحلقات بالأبيض والأسود في "التكرار" مرارًا وتكرارًا. ظهر ديفيد وحاول في البداية الحفاظ على دقة القصة قدر الإمكان، للحفاظ على استمرارية الأحداث. لكن أخته جينيفر هي التي بدأت أولاً بالتفاعل بطريقة مختلفة عن السيناريو المعتاد. عندما تساءل المراهقون عن سبب حدوث أشياء غريبة، دفع شيء ما ديفيد إلى الخروج من هذه الحلقة المفرغة، وأن يكون صادقاً ويجيب. أما بالنسبة لبقية الناس الذين لم يرغبوا في إلقاء نظرة على شيء جديد، فكان ردهم الوحيد هو محاولة إيقاف "ما كان يحدث".

إن تكرار الوقت يعني أن الوقت الذي نختبره يتحرك على طول مسار محدد مسبقًا حتى يصل إلى نقطة النهاية، والتي هي بالطبع البداية مرة أخرى. "من الماضي يأتي الحاضر، ومن الحاضر يذهب المستقبل." (ستوبياس) يرى البعض أن هذا لا يمكن أن يكون صحيحاً، لأن حلقة زمنية متكررة ستكون مملة للغاية. يبدو أن لكل شخص مجموعة أساسية من الظروف والأحوال التي تبدو ثابتة إلى حد ما. تبقى تلك الخصائص الأساسية ثابتة، ولكن يمكن أن يكون هناك بعض الاختلاف في الموضوع. تبدأ عملية المحاكاة الحاسوبية عندما تبدأ اللعبة. تقوم الشخصية بأشياء معينة ثم تموت أو تنتهي اللعبة. اضغط على زر بدء اللعبة الجديدة وستبدأ الشخصية من جديد تمامًا من بداية "الزمن" مع نفس الخيارات الأصلية المتاحة. في أي لعبة كمبيوتر، هناك العديد من الاختلافات في الأشياء التي يمكن أن تحدث، ولكن هناك أيضًا خيارات محدودة. إذا لم تتم برمجة

لعبتك بحيث تتمكن شخصيتك من الطيران أو تناول العشاء في موسكو، فلن تحدث هذه الأشياء. إذا لم يكن موجودًا في اللعبة، فهو ليس خيارًا، ولكن يمكنهم المرور عبر الباب الأزرق ملايين المرات. هذا ما أسميه حلقة متغيرة محدودة.

ومع ذلك، يمكن أن تحتوي الحلقة على العديد من المتغيرات، كما يساعد شريط موبيوس في توضيح ذلك. إنه نموذج هندسي حيث تأخذ شريطًا من الورق ذو وجهين، وبدلاً من وصل الطرفين لعمل حلقة واحدة، تقوم بلفه مرة واحدة قبل الوصل. ما يتم إنشاؤه هو شريط الورق الأصلي ذو الوجهين والحواف المزدوجة - يصبح ذا وجه واحد وحافة واحدة، ويتم ربط الجانبين المختلفين في حلقة واحدة كاملة. إن إمكانية لفّ عدة شرائط من الورق تعني أنه يمكن أن توجد أنواع لا حصر لها داخل حلقة عملاقة واحدة. وبالاستمرار في تطبيق مفهوم موبيوس في الرياضيات باستخدام المكعبات والمستويات، يعتقد البعض أن هذا هو التفسير الهندسي للتفاعل بين الزمكان في خلق واقعنا والحفاظ عليه. الحمض النووي نفسه هو شكل من أشكال اللولب أو الحلقة، ويبدو في الواقع أشبه بشريط موبيوس، وهو ما قد يفسر كيف يحمل الكثير من المعلومات، لأنه يحول جانبين إلى جانب واحد.

مثل قرص DVD على رفّي، يتكرر تاريخ العالم مراراً وتكراراً في كل مرة يتم وضعه في مشغل أقراص DVD. لا تزال الحرب العالمية الثانية مستمرة، أو كما قال لي كارل رينز ذات مرة على الغداء: "هذا الكوب من الشاي الذي أتناوله، سأشربه إلى الأبد". إن الطبيعة المستمرة للزمن هي السبب في إمكانية الوصول إلى الماضي أو المستقبل من أي لحظة، لأن قرص DVD موجود وكامل.

كيف لنا أن نعرف ما إذا كنا في حلقة مفرغة؟ لأن المبدأ الأساسي لحلقة الزمن هو أن الناس يستمرون في القيام بأفعالهم المكتوبة دون أن يدركوا أنها مكتوبة. يمكن للمرء أن يقول: "حسنًا، أنا لا آكل البرتقال أبدًا، لذلك يمكنني اختيار أكل هذه البرتقالة، وهذا سيثبت أنني لست روبوتًا مبرمجًا." لكن بالطبع، هذا تفكير غير منطقي. لأنه في حلقة زمنية، ستختار باستمرار أن تأكل تلك البرتقالة، مرارًا وتكرارًا، في كل مرة لتثبت لشخص ما أنك لست في حلقة زمنية. حتى لو أدرك المرء أنه جزء من حلقة عملاقة، فهل يُحدث ذلك أي فرق؟ هل يمكنهم أن يتوقعوا أن تكون الأمور مختلفة بسبب هذه المعرفة؟ في فيلم *"Groundhog Day"*، كانت المرة الوحيدة التي غير فيها باقي سكان المدينة سلوكهم بسبب تصرفات مختلفة من فيل كونورز، الشخص الوحيد الذي كان على دراية بالحلقة الزمنية. لم ينجح أي شيء فعله في "إيقاظ" سكان المدينة الآخرين ليدركوا نفس الحقيقة. عندما بدأ اليوم التالي، عاد "سيناريو اليوم" لكل شخص إلى البداية وبدأت دورتهم غير الواعية من جديد. في مصادفة غريبة، تلقيت رسالة بريد إلكتروني من صديق في هولندا كان قد قرأ مقالاً كتبته ذكرت فيه حلقات الزمن بإيجاز، وذلك أثناء كتابتي لهذا الفصل. وقال إنه شعر بشعور بالضيق عندما تذكر جزءًا من كتاب أوسبنسكي الذي قرأه والذي زعم أننا نعيش في عالم يعيد نفسه. في تلك اللحظة بالذات، حدث أمر غريب في محطة الراديو التي كان يستمع إليها، وانتهى بهم الأمر إلى تشغيل نفس الأغنية مرارًا وتكرارًا لمدة ثلاثين دقيقة. ما مقدار التأكيد الذي كان يحتاجه؟

ومن الجوانب المشابهة الأخرى مفهوم الأكوان المتوازية. هذه هي الفكرة القائلة بأن الوعي المتجسد يريد "تجارب" من الحلم، وبالتالي يحتاج إلى جميع التجارب الممكنة. بوجود حياة واحدة فقط، لن يكون الشكل قريبًا من اكتساب أقصى قدر ممكن من التجارب كشكل فردي. لا يجب أن يكون هناك أنا فقط، بل مليارات من "أنا"، في مليارات من عوالم الأرض المتشابهة - ولكن ليست نفسها. كلما ظهرت نقطة اتخاذ القرار - الانعطاف يسارًا أو يمينًا، شرب هذه القهوة أو عدم شربها - ينقسم الواقع. هناك واقع واحد قمت فيه بتنظيف أسناني هذا الصباح، وواقع آخر لم أفعل فيه ذلك، بينما في عوالم أخرى انتصر نابليون في معركة واترلو. ومع ذلك، بما أن الإدراك الواعي لا يمكنه التركيز إلا على شيء واحد في كل مرة، فقد توصلت إلى الاعتقاد بأنه لا يوجد سوى هذا هنا والآن. إن وجود حقائق متوازية أمر مذهل بما فيه الكفاية، ولكن الأمر الأكثر إثارة للدهشة هو حقيقة أن هذه الملايين من الحقائق المنفصلة ظاهرياً قد تكون في الواقع متداخلة مع بعضها البعض، وهو ما يُعرف باسم التداخل. هناك آلاف القصص، وهذه أحدها.

شعر رجل بخيبة أمل عندما علم أن متجر الأدوات المفضل لديه سيغلق أبوابه. كان المبنى بأكمله الذي يقع فيه المتجر يُهدم لإفساح المجال أمام موقف سيارات جديد. ذهب إلى حفلة الوداع حيث جاء الزبائن القدامى لإلقاء نظرة أخيرة على المتجر، ولأخذ آخر الأدوات التي لم يرغب المالك في أخذها بعد الإغلاق. ابتعد الرجل نوعاً ما عن ذلك الجزء من المدينة، ولم يعد

يستمتع برؤية موقف السيارات حيث كان متجره المفضل. بعد أربع أو خمس سنوات، احتاج إلى أداة لبعض الأعمال التي كان يقوم بها في المنزل، فذكر لزوجته مدى خيبة أمله لأن متجره المفضل القديم لم يعد موجوداً. "ماذا تقصد؟" سألت. ذكّر الرجل زوجته "التي بدت مرتبكة بشكل واضح" بهدم متجره قبل خمس سنوات واضطراره للتسوق في أماكن أخرى. "ماذا تقصد. مررت من هناك بالسيارة أمس. لا يوجد موقف سيارات." وقد انزعج الرجل بعض الشيء من المأزق الذي كان يحدث، ولإثبات وجهة نظره، قاد سيارته مع زوجته ليُريها موقف السيارات. وبالطبع، كما يمكنك أن تتخيل، كان المتجر والمبنى بأكمله موجودين هناك. فدخل. كان المالك نفسه لا يزال موجوداً هناك. سأل الرجل صاحب المكان: "ألم يتم هدم كل هذا قبل خمس سنوات لبناء موقف سيارات؟" "ماذا؟ لا، لا، لم يحدث شيء من هذا القبيل على الإطلاق. تذكر أنهم تحدثوا عن ذلك مرة واحدة لكنهم قرروا بعد ذلك عدم القيام به. كان ينبغي أن تعلم ذلك، فقد كنت هنا الأسبوع الماضي لشراء منشار قطع عرضي جديد." وبالطبع، عندما نظر الرجل إلى منزله لاحقاً، لم يجد منشاراً للقطع العرضي. كان مرتبكًا جدًا. كان متأكداً من أنه لم يكن يتوهم أو يحلم بتجربة إغلاق المتجر. وبينما كان يبدأ البحث، وجد المئات من الأشخاص الآخرين الذين لديهم قصص غريبة مماثلة. بدأ يتكهن بأنه في مرحلة ما، اندمج واقعان - فقد انتقل من واقع تم فيه هدم المتجر، إلى واقع لم يكن فيه المتجر موجودًا أبدًا. وبالطبع، بدأ يتساءل، ما الذي اختلف الآن في عالمه عما كان عليه من قبل؟ لماذا ينبغي لنا أن نعتقد أن هذا الواقع هو الواقع الوحيد، وأن هذه الذات هي ذاتنا الوحيدة؟

كان لدى صديقي العزيز ديف قصة مماثلة عن توقفه في مطعم على طول الطريق السريع ذات ليلة، حيث كانت الأسعار أرخص وخدمة ودودة لم يسبق لها مثيل من زوجين ألمانيين مسنين. وتذكر أن الأمر برمته كان غريباً، وكيف كان هو الوحيد الذي استفاد مما أسماه "أفضل صفقة مطعم على الإطلاق". وفي المرة التالية التي مر فيها على طول هذا الطريق السريع، توقف مرة أخرى لتناول الطعام هناك. لكن المكان الآن مغلق ويبدو كما لو أنه مهجور منذ عقود. متى توقف فعلاً عند ذلك المقهى لتناول العشاء؟ هل كان ذلك في العام الذي قاد فيه سيارته عائداً إلى المنزل، أم قبل 20 عاماً؟

أعلم أن فكرة أننا قد نعيش في واقع زمني متكرر أو واقع توجد فيه أكوان متوازية يصعب على العقل العادي استيعابها، ولكن قد تكون هناك أدلة على أن هذا هو الحال. حتى عندما يستخدم الناس كلمات مثل القدر أو المصير أو الشعور بالديجا فو، فإنهم يصفون الوصول إلى لحظة مستقبلية يجب أن يكون لها نوع من الإمكانية القوية للوصول إليها. قد يكون ذلك نقلًا للمعلومات من واقع موازٍ بشكل وثيق حيث وقع حدث مشابه ولكنه ليس مطابقًا (كما حدث في رأيي في حادث السيارة). ولكن مثل ظهور ديفيد في *Pleasantville* ، يظهر رجل الدعم الفني في *Vanilla Sky*، أو سيلفيا في *Truman Show* أن التوجيه متاح ويمكن أن يأتي بشكل غير متوقع، لرفع الإبرة عن السجل الدائري والحصول على لمحة عن الواقع كما هو في الواقع. وهذا يعيدنا أيضاً إلى روز الذي يدعي أننا جميعاً روبوتات، وليس هناك الكثير مما يمكننا فعله، باستثناء استخدام بعض الطاقة المجانية المتاحة لدينا للبحث عن "من أو ما" الذي برمجنا.

"لقد أثار فيلم "Groundhog Day" اهتمامي بشدة لأن أول كتاب قرأته في اليوم التالي لخروجي من الوادي كان كتاب "Replay" لكين غريموود." استند الفيلم إلى ذلك الكتاب - باستثناء أن الشخصية الرئيسية في الرواية تعيد سرد فترة كاملة مدتها 25 عامًا من حياتها وليس يومًا واحدًا فقط. كتاب مكتوب بأسلوب جيد وفلسفي للغاية، ويحتوي على بعض الأفكار المثيرة للاهتمام حول اليقظة. اقرأ الرواية لتتعرف على هذه الأمور.

"إذن كيف تفيدني معرفة أي من ذلك؟"

"حسنًا، أنت لا تعلمين ذلك." لقد سمعتِ ببساطة بعض القصص الغريبة من صديقك المجنون. حتى لو صدقتني إلى حد ما، فإنه يبقى مجرد احتمال في عالمك. لا يمكنك معرفة شيء كهذا إلا إذا كنت تعرفينه. إلى أن تخوضي تجارب بنفسك، حيث لا يتصرف الواقع المعتاد بالطريقة المعتادة، فإن كل ذلك مجرد فكرة. بالطبع، جزء من هذا العمل هو مجرد معرفة حقيقة الأشياء - إذا كان الواقع صلباً. هل هو سراب، أم حلم، أم شيء من هذا القبيل؟ في حالتي، بمجرد أن فهمت ذلك القدر من الفهم، أصبحت في بعض الأحيان أكثر حيرة. لكن في أوقات أخرى، كنت أشعر براحة أكبر بكثير. وكما هو الحال في أي شيء، هناك أخذ وعطاء لفترة طويلة فيما يتعلق بالمعلومات من هذا النوع. استغرق الأمر سنوات حتى بدأنا نفهم رسالة كاستانيدا عن الناوال-الناغوال.[26]وهذا يعني أن الواقع أكثر إبداعاً مما نعتقد."

"إذن يمكننا التحكم فيه، وجعله يفعل ما نريد؟"

"نوعاً ما." تكمن المشكلة في جانب آخر من المعادلة، وهو ما يعيق الباحثين عمومًا حتى عندما يرون أن العالم أشبه بالحلم. إنهم يغفلون عنصراً أساسياً مما يعنيه ذلك بالنسبة لهم. إنه الجزء الأهم من معنى أن الحياة حلم.

"و هو؟"

"أفضل من سمعته على الإطلاق هو رجل يدعى غاري هارمون. إذا قبلتِ أن كل هذا مجرد وهم، دون أن تشملي نفسك، فقد ارتكبتي خطأً روحياً كلاسيكياً.

---

21 تمارين الحلم المختلفة موجودة في الملحق اختبار حقيقة الحلم

22 هذه الميزة شائعة فقط في اللوحات الهولوغرافية حيث لا يمكن رؤية الصورة بالعين المجردة ولكنها تحتاج إلى أشعة ليزر عليها. أما بالنسبة للأشكال الأكثر شيوعًا (مثل الصورة الموجودة على بطاقة الائتمان)، فإن قص الصورة الأصلية سيؤدي فقط إلى قص الهولوغرام إلى قسمين.

23 مثل التجارب الغريبة التي مر بها أتباع اليانسينية في باريس في القرن الثامن عشر. أثناء دخولهم في حالة من النشوة الروحية المذهلة، كانوا يختبرون النعيم إلى جانب ألم داخلي كبير، يتم تخفيفه من خلال قيام المتفرجين بفعل أشياء بهم - مثل ضربهم بمطرقة ثقيلة، أو حرقهم، أو إسقاط أشياء ثقيلة عليهم. لم يُصب أحد بخدش قط. وقد شهد ذلك آلاف الأشخاص لسنوات. كيف يُعقل أن يتمكن الجسم من النجاة من ضربات المطرقة الثقيلة، إلا إذا كان الجسم ليس كما نعتقد؟

24 مقتطفات من حوار بين الكاتب مايكل تالبوت وكارل بريبرام.

25 تتم مناقشة الحلقات الزمنية والواقع الموازي وغير ذلك في الملحق.

26 انظر الملحق.

الفصل الثامن

الفجوة بين

تجليات قديمة

"هل يستطيع الإنسان أن يختار مستقبله؟ إذا استرخى الرجل وترك الأمور تجري كما هي، بدلاً من أن يثور غضباً في صراع للحصول على شيء ما. لكن ترك الأمور تجري كما هي لن ينجح إلا لفترة محدودة. يجب أن يكون لدينا جدولة وتنظيم دقيقان. (ريتشارد روز)

أنا

الآن على شرفة منزل أندرس، أنظر إلى... حسنًا، ليس هناك الكثير للنظر إليه. مجرد فناء عادي لبلدة صغيرة، أشجار وسياج. لكنها بيئة هادئة وسلمية.

أنا جالس على طاولة المطبخ. أندرس وليف وأنا ننهي فطورنا وشرب الشاي. أفكر في الدوائر الحجرية التي سنذهب لزيارتها قريباً بالسيارة. لسبب ما، سألتني ليف عما إذا كان قد حدث لي شيء مصادفة من قبل.

أجبتُ: "طوال الوقت".

"أعني أموراً كبيرة."

أجبتُ مجدداً: "طوال الوقت".

"هل يمكنك أن تعطيني مثالاً؟"

أروي لكم تجربة رحلة بحثية إلى المكسيك. في الليلة الثانية، اصطحبني روبرتو - وهو صديق لصديق لي في كندا - لتناول العشاء في مدينة مكسيكو. بعد العشاء، أراد أن يريني "بارًا مكسيكيًا حقيقيًا" في الجزء الجنوبي من المدينة. كان الأمر أشبه بما كنت أتوقعه من حانة في كندا - باستثناء أن الجميع كانوا يتحدثون الإسبانية وأن معظم أنواع البيرة كانت من نوع

كورونا. ثم لاحظت بالصدفة مجموعة من حوالي سبع فتيات على يميني. حدقت في فتاة سمراء قصيرة وجميلة. نظرت إليّ، ثم سارت نحوي مباشرة وقالت بلكنة إنجليزية: "أنت تعيش في تورنتو، أليس كذلك؟"

أجبتُ وأنا مذهول للحظة: "حسنًا، كنتُ أفعل ذلك في السابق". انتقلتُ إلى كالجاري العام الماضي. لماذا؟"

"لقد درست لمدة عام في تورنتو عام 1996، وأنت تبدو مألوفاً جداً بالنسبة لي." بعد نقاش قصير، كشفت أنها تحب قضاء وقتها في نوادي الكوميديا في تورنتو. "صحيح، منتجع الضحك ثم فرقعت أصابعها. "هذا هو المكان الذي أعرفك منه." أنت الممثل الكوميدي... أنت تقلد الشخصيات.

وفجأة، ازداد ذهولي. ما هي احتمالات حدوث مثل هذا اللقاء؟ أن أذهب إلى بلد بعيد، بعيدًا عن أي سائحين، وأقابل شخصًا يعرفني من خلال مشاهدته لي في نادٍ كوميدي قبل سنوات؟ كان الأمر غريباً للغاية. أمضينا الأمسية نتحدث، وأخبرتها المزيد عن سبب وجودي في المكسيك، وكشفت لها أن تيوتيهواكان كانت وجهتي التالية. غادرت لفترة وجيزة لتتصل بوالدتها، التي كانت تعمل معلمة تاريخ في مدرسة ثانوية محلية. عندما عادت، قيل لي إن والدتها ووالدها يريدان اصطحابي إلى تيوتيهواكان غداً، بدلاً من أن أستقل الحافلة كما هو مخطط له. لذا عدت إلى منزلها. هناك، اعتنت بي عائلتها لمدة ثلاثة أيام. أخذوني إلى المواقع الرئيسية حول مدينة مكسيكو قبل أن أتجه شرقاً نحو بالينكي. لقد بذلت قصارى جهدي في ذلك الوقت لأشكر يوري وعائلة مونوز على كل كرمهم - لكنني أشكرهم مرة ثانية من خلال مشاركة هذه القصة.

"أترين ما أعنيه يا ليف؟" كان الأمر غريباً حقاً. خلال تلك الرحلة التي استمرت ثلاثة أسابيع إلى مواقع المايا المكسيكية، مررت على الأرجح بأربع تجارب أخرى غريبة مثل تلك التجربة. هناك كلمة "التزامن"، ولكن عندما تختبر آثارها، فإنها أكثر بكثير من مجرد مصطلح صاغه كارل يونغ.

"هل طور كارل يونغ مفهوم التزامن؟" يسأل أندرس.

"حسنًا، الاسم على أي حال. حدث ذلك بعد جلسة مع مريض، ونافذة مكتبه، وظهور خنفساء الجعران أثناء العمل مع مريض يروي حلماً عن قطعة من مجوهرات الجعران. جعلته هذه التجربة يفكر في كون مترابط يتجاوز بكثير الطريقة الضيقة التي نميل إلى التفكير بها. لقد ابتكر المصطلح وبقي متداولاً. كان يونغ بالطبع أكثر من مجرد مؤسس لامع لعلم النفس، لقد كان خيميائياً حقيقياً في حد ذاته، حيث كان يجري التجارب على نفسه. أصبح الكثير مما اكتشفه عن العقل والواقع جزءاً من كتبه في علم النفس.

باختصار، التزامن هو مصطلح كبير يعني الصدفة - أحداث تبدو غريبة للغاية، و"مُدبّرة" للغاية بحيث لا يمكن اعتبارها عشوائية. عموماً، يتجاهل معظم الناس هذه الأحداث، ويبحثون عن تفسير منطقي لهذه الغرابة. يشير التزامن إلى وجود صلة أعمق بنسيج الحلم. كلما بدأ المرء يدرك أن الحياة على الأرض تشبه مسرحية أو فيلماً، كلما أدرك أن هناك شيئاً ما وراء ذلك يرسل دائماً رسائل إلى شخصياتنا حول ما يجب فعله وإلى أين نذهب بعد ذلك. "إرشادات المسرح" هي طريقة أخرى للتعبير عن ذلك. إذا كان الحلم يتطلب منك أن تكون في مكان ما أو أن تقابل شخصًا ما (وهو أمر ذو صلة بالفيلم المسمى الحياة على كوكب الأرض)، فلن يضعك في ذلك المكان فحسب، بل إذا استطعت أن تبقى ساكنًا وتصمت لفترة كافية، فسيخبرك أيضًا بالسبب. إذا احتجنا إلى قراءة كتاب معين، فإنه يسقط من الرف في المكتبة. إذا احتجنا للتحدث مع شخص ما، فإنهم يظهرون في كل مكان. إحدى النساء اللاتي أعرفهن، كانديس، لم تكن مضطرة أبداً للاتصال بي من مسافة بعيدة، كل ما كان عليها فعله هو التفكير بي، وكنت أتصل بها في اليوم التالي. الكون هو المخرج الكوني ونحن ممثلوه، وهو يريد تصوير المشهد التالي دون تدخل. لكننا جميعاً نعرف أنا الممثلين، وكيف يريدون أن يكون المشهد والنص مختلفين ليجعلوا أنفسهم أكثر أهمية.

يكمن التحدي في إدراك العلامات أثناء حدوثها. يسهل رؤيتها بعد وقوعها، ولكن قد يكون الوقت قد فات لفعل أي شيء حيالها. لا يزال الأمر مجرد حلم، لكن ما وراء النذير يقع خارج الكهف. لإدراك الروح، أو ما أسماه كاستانيدا بالمجرد، يجب على المرء أن ينتبه لأننا لا نعرف أبداً متى ستأتي النذر أو العلامات. يشبه الأمر صديقاً يخبرك أنه حصل على دور صغير في فيلم، لكنه لن يخبرك أين. للعثور عليه، عليك مشاهدة الفيلم بأكمله عن كثب. إذا ذهبت إلى الحمام، فقد لا تلاحظه. هذا التواصل مع الروح يتطلب منا أن نكون متيقظين. كلما زاد الوعي، زادت المصادفات التي سنكتشفها، وبالتالي سيبدو الأمر وكأن هناك المزيد من الأحداث. هذا ليس صحيحاً بالطبع، فالكمية نفسها تحدث دائماً، لكننا أكثر وعياً بها. يجب أن نتعامل مع عالم اليقظة كما نتعامل مع عالم الأحلام لنتمكن من الإمساك بهم حقاً.

لا شيء عشوائي. في الماضي القديم، كان التزامن يعني "أن الآلهة تحرك حياتنا" - كان الأمر واضحاً. إن حقيقة أنه لم يعد من الواضح، وأنه يجب كتابة الكتب وإجراء الدراسات حول هذا الموضوع، يجب أن تُظهر مدى انحدار البشر. إنه المجال الوحيد الذي تكون فيه فكرة "العيش في اللحظة" ذات قيمة. بعد رؤية نذير شؤم، يجب ألا يتعجل المرء حدوثه. علينا أن نراهم، ثم نثق بالروح لنتبعهم ونرى إلى أين تقودونا، مثل أليس التي تتبع الأرنب الأبيض.

> "التزامن لا يتعلق باكتساب الممتلكات المادية أو تلبية الرغبات الشخصية. سيرشدك دائماً إلى ما تحتاج إلى فعله، وليس إلى ما تعتقد أنك تحتاجه." (إيدي ترافرسا)

بينما لا يزال المرء نائماً في الحلم، فإنه يبحث عن المزيد والمزيد من المصادفات لمساعدته. بمجرد أن يستيقظ المرء، يتضح أن كل ما هو موجود هو مجرد مصادفة، وأن عليه أن يرى الأنماط ويتفاعل معها. قد لا تعجبنا بعض الأشياء التي يخبئها لنا الكون، ولكن يجب أن تكون رغبتنا الأولى دائماً هي ما يريده الكون. ليس عليك أن تحب ذلك أو تفهمه، لكنه لا يحدث بشكل عشوائي. إنه يشير إلى شيء أعمق. الحوادث أو الأمراض هي الطريقة التي يلفت بها الكون انتباهنا. إنها تتناسب مع كل أكبر، مثل الهولوغرام، وبالتالي في اللحظة التي تبدأ فيها برؤية ما يحدث حقًا، يمكنك البدء في وضع بعض التخمينات الجيدة حول ما سيحدث. كما أنك ترى أشياء معينة كان من المستحيل رؤيتها لولا ذلك. إذا كان من المفترض أن تركض ماراثونًا غدًا، وكان من المهم للكون أن تفعل ذلك، فلا يمكنك أن تمرض. سيكون ذلك مستحيلاً لأنه لن يتوافق مع رغبات الكون. بمجرد استيعاب ذلك، يتغير تفاعلك مع الواقع تماماً.

علم التنجيم، وأوراق التارو، أو كتاب ايجنغ (كتاب التغيرات) ، كلها مفيدة في الحلم (لربطك بجزء من هذا الكمال ورؤية جزء من النسيج بشكل أوضح)، لكنها تصبح أقل أهمية عندما ترى المزيد من الكل بنفسك. وهكذا، لديك نوع من التارو الداخلي أو ايجنغ (كتاب التغيرات) لتستعين به. هذا لا يعني أنك ستعيش "حياة سعيدة إلى الأبد". لا توجد قاعدة تنص على أن الشخص المستيقظ لا يمكن أن يشعر بالألم أو الصعوبة، أو أنه يجب عليه دائماً الحصول على ما يريد. لكن كل ما يحدث سيحدث لسبب واضح للغاية. يصل الأمر إلى حد أنك تصبح ما أدركته. لذا، لا يمكنك التفكير فيه أو التدرب عليه، بل تصبح أنت هو.

إن التزامن ليس مذهلاً فحسب، بل إذا دخلت فيه أثناء حدوثه، فهو المكان الذي تحدث فيه المعجزات. في هذه المنطقة المتنوعة بشكل غريب يوجد البينية - وهي طريقة أكثر مثالية يفترض أن يعمل بها البشر.

التجلي

ليس لديّ فهم كبير لجميع المجالات الواسعة التي يقدمها روز بمصطلح "البينية". لكنني أرى أنها تتطرق إلى المعجزات والسحر الذي يمكن لأشخاص مثل الشامان القيام به. كما يشير ذلك إلى قدرتنا الحدسية العميقة، وإمكانية الوصول إلى أبعاد أخرى، والقدرة على تجسيد كل من الأشياء والمواقف في الواقع. لا يتعلق الأمر بتحقيق رغباتنا الأنانية، فالحالة البينية شيء أعظم بكثير. إن فكرة إشباع رغباتنا هي ما يعيق هذا التطور. إنها عملية تتطور عندما ندخل في حالة من الاستسلام للطريقة التي تسير بها الأمور، بدلاً من الطريقة التي تريدها هياكلنا الأنانية أن تكون عليها. لكن التواجد في حالة التدفق أو الاستسلام

هذه لا يعني ببساطة قبولًا كاملاً للأمور في عالمنا الدنيوي. بدلاً من ذلك، هناك نوع خاص من التوجيه، أو التوافق، الذي يجعل الأمور تحدث كما هو مفترض أن تحدث. "تخشى أنه إذا تركت الأمر، فسوف تصطدم بجوانب الضفة، أو أن كل شيء سينهار، لكنك ستجد أن كل شيء يستمر في التحرك كما ينبغي، بل وأفضل مما كنت تتوقع لو كنت لا تزال تحاول السيطرة عليه." (ريتشارد روز). إن الفعل الحقيقي للتجلي ليس استحضار الأشياء، بل هو إظهار أنفسنا باستمرار في كل لحظة.

نحن الثلاثة في السيارة. أندرس يقود السيارة، وليف تجلس في مقعد الراكب. ما زلنا نتحدث عن المصادفات وما شابه ذلك. تسأل ليف: "إذن كنتَ كوميدياً حقاً؟ "حقاً." أومئ مؤكداً. "لكنك لست مضحكاً."

"ربما فكر الكثير من جمهوري بنفس الطريقة." نضحك جميعاً. "في الحقيقة هذا غير صحيح، فقد وجدني جمهوري مسلياً للغاية. كان ذلك جزءًا كبيرًا من مشكلتي."

"أن تكون مضحكاً بالنسبة للممثل الكوميدي يمثل مشكلة." هل هذا هو سبب توقفك؟"

أوه، نقطة جميلة. لكي تكون كوميدياً، يجب أن يعمل عقلك بطريقة معينة، عليك أن ترى العالم وتجد شيئاً خاطئاً، غبياً، مؤلماً، ثم تجد طريقة لقلبه وكشفه من الجانب بدلاً من مواجهته مباشرة. بينما ركزت أكثر على البحث والملاحظة الداخلية، كان عليّ أن أضع جانباً الكثير من هذا النوع من التفكير. إنها عقلية جيدة لتكون كوميدياً، لكنها لا تتعمق في الذات.

"كان عليك فقط اتباع السر."

كانت ليف تشير إلى الكتاب الأكثر مبيعاً الذي صدر قبل عدة سنوات. "هل نجح الأمر معك؟"

"لا. لم أحصل على أي شيء أردته قط.

"على الرغم من وجود عناصر جديرة بالملاحظة في جوهر كتاب مثل "السر"، إلا أن هذه الأعمال تستند في الغالب إلى أهداف أنانية للغاية. إنها مبنية على الشعور بالأهمية الذاتية والجشع، وتعدك باستمرار بكل ما يرغب فيه قلبك الصغير. أنت تعمل في وضع المستهلك، وشخص ما يخبرك كيف تحصل على المزيد. لقد ساهم جشعك في تغذية جشع الأشخاص الذين كتبوا ذلك الكتاب الذي يبلغ سعره 24 دولارًا. إن هذا الشعور بالذات هو ما يعيق تحقيق الهدف، وليس ما يساعده. يحدث التجلي طوال الوقت - على ما يبدو دون أي تدخل من جانبنا. أفضل طريقة هي السماح للكون بأن يقوم بعمله بأقل قدر ممكن من التدخل أو المطالب - إلى أن نعرف على وجه اليقين ما نريده حقًا.

"هل تقول أنني لا أعرف ماذا أريد؟"

"ربما لا." أنت تظن فقط أنك تفعل ذلك. أو ربما أنت تعرف ذلك، لكنك لا تسلك هذا المسار. كانت تلك هي المشكلة التي واجهتها، وهي استمتاع جمهوري بالكوميديا التي كنت أشير إليها. لم أكن أحب أن أكون ممثلاً كوميدياً على خشبة المسرح. لقد أعجبتني الجماهير، وأعتقد أنه يمكن تسميتها بنشوة العرض الرائع. لكن السبب الوحيد الذي دفعني للقيام بذلك هو الحصول على برنامج تلفزيوني. كانت تلك رغبتي الحقيقية. لم يكن العمل كممثل كوميدي كذلك. ظننت أن القيام بأحدهما سيؤدي إلى الآخر. لم يحدث ذلك."

"لأنك اضطررت إلى نسيان الكوميديا والقيام بأمور التلفزيون؟"

"ليس كثيراً. كان من الممكن أن تكون الكوميديا هي الطريق، ولكن كان عليّ أن أكون صادقًا تمامًا في كوميديتي. ابحث عن النوع المناسب لي، والذي في الوقت نفسه سيُظهر سبب كوني مناسبًا للتلفزيون. لم تكن هذه هي النتيجة. لقد عانيت كثيراً بعد أن سرق والدي كل أموالي، وكان عملي في مجال الكوميديا هو أساساً ما يدفع ثمن طعامي كل أسبوع. لذلك بدأت في صياغة مواد من شأنها أن تجعل الجماهير تضحك، وتجلب لي المزيد من العروض والمزيد من المال. لكن ذلك لم يكن أبداً ما أردت تقديمه بصدق، أو ما كان سيُظهرني بشكل أفضل على شاشة التلفزيون."

"هل يمكنك الحصول على ما تريد؟"

"من ناحية ما، نعم. يمكنك الحصول على ما تريد في الحلم. لكن الأمر الغريب هو أن ما تعتقد أنك تريده ليس في الحقيقة ما تريده أنت. وهكذا، فإن هذه الديناميكية المتعارضة تُهيئ لصراع هائل. بدلاً من ذلك: تعرّف على ما يريده الكون، ثم تمنى ذلك حصراً. وها أنت ذا، ستجد أن كل شيء يسير بسلاسة أكبر. عندما تجرح نفسك، فأنت تحتاج حقًا إلى ضمادة لاصقة - وليس مليون دولار أو دراجة ثلجية. إذا علقت في عاصفة ثلجية في الأقاليم الشمالية الغربية، فربما ستكون هناك رغبة وحاجة إلى مركبة ثلجية. الفرق بين الرغبات الأصيلة وغير الأصيلة - هذا هو ما يجب فهمه. عندما تسيطر الأنا، لا يفكر المرء إلا في الرغبة في الحصول على ما هو أكبر وأفضل: منازل، سيارات، أو صدور. مع كل خطوة نخطوها خلال يقظتنا، فإن العديد من الاحتياجات غير الأصيلة لن تصمد داخلنا. إن الرغبات الحقيقية لا تتعلق بالحصول على المزيد من الأشياء، أو بتعزيز صورتنا، بل تتعلق بأن نصبح أبسط وأعمق. كانت رغبتي في أن أصبح كوميدياً رغبة غير حقيقية، على عكس رغبتي في تقديم برنامج تلفزيوني أستطيع من خلاله الترفيه حقاً. كان ذلك حقيقياً. أحدهما كان رغبة أنانية في سماع هتافات الجماهير، والآخر رغبة طبيعية في شيء أعمق بكثير.

عندما كنا أطفالاً، كنا جميعاً نأخذ على محمل الجد كل الأشياء الصغيرة التي يُفترض أن لها تأثيرات هائلة على العالم من حولنا. حاولنا إبعاد المرض بالقفز فوق الشقوق الموجودة في الرصيف. مع تقدمنا في السن، كنا نرغب في الجلوس على كرسي يجلب الحظ، أو حمل تميمة، أو عدم ارتداء القميص الأحمر في المواعيد الغرامية لأنه يجلب الحظ السيئ. ليس هذا هراءً حقاً، لأن شيئاً ما في داخلنا يخبرنا أن لدينا طريقة للتواصل مع الكون. ببساطة، لا نعرف كيف نفعل ذلك. نجري تجارب على أشياء قد تمنحنا ميزة تنافسية. أي شيء يبدو أنه نجح في الماضي، يقنعنا عقلنا بأن نحاول مرة أخرى - فقط في حال كان هو العامل الذي يجلب الحظ. ومع ذلك، فإن أي ميزة مفترضة نجدها لن يكون لها سوى نتائج محدودة. ذلك لأننا لسنا واضحين تماماً أو مدركين لجميع العوامل.

"إذن، هل هذا شيء يمكننا السيطرة عليه؟" يتساءل أندرس.

"بمعنى ما، نحن نقصد كل ما يحدث في واقعنا - ولكنه مرتبط بما نؤمن به نحن والآخرون. إذا كنت لا تؤمن بإمكانية حدوث شيء ما، حتى على مستوى اللاوعي، فمن المرجح أنه غير ممكن. ولهذا السبب فإن الحالات الشديدة من ظهور الأعراض نادرة للغاية. يستطيع المعالجون إيقاف النزيف، لكن لا يمكنهم إعادة وصل الساق. قد لا يكون الأمر متعلقاً بقوة المعالج بقدر ما هو متعلق بنية الشخص الآخر المعني. يجب أن يؤمن الجبل بأنه قابل للتحريك، كما يقول المثل. المعجزة ليست سوى التغلب على نظرة جامدة للواقع، سواء من قبل الذات أو من قبل المحيطين بها. كلما زادت الاحتمالات التي يدركها المرء، زادت النية المتدفقة. وبالتالي، يزداد احتمال حدوث شيء خارق للطبيعة. فعلى سبيل المثال، زعم العهد الجديد أن المسيح أجرى معجزات، ولكن ليس في مسقط رأسه. لم يكن إيمانه يضاهي "انعدام الإيمان" لدى أولئك الذين نشأ معهم. بالنسبة لهم، كان لا يزال ذلك الطفل الأحمق للنجار الذي كان يرمي الكرة على الحائط ويبقيهم مستيقظين طوال الليل. إن حدود الإيمان هي تلك الحدود التي يضعها الناس - وهي عبارة عن أقسام يضعونها حول كل شيء. هذه، في رأيي، هي الهدية الرئيسية للشامان. يفتح الشامان عقل شخص ما - أو مجموعة بأكملها - على قوة الإمكانية. أحد أسباب قيامهم بهذه الطقوس هو تحويل العقل من حالة الشك إلى حالة من الإمكانية. بمجرد حدوث ذلك، يمكنك القول إنهم يتنحون جانباً ويسمحون للبينية بأن تؤدي دورها السحري.

"إذن، البينية سحر؟"

"إنه جانب من جوانبها، جانب يتميز بجودة تفاعلية حقيقية. جميع الكتب وورش العمل الحالية حول تحقيق رغباتك والحصول على ما تريد ليست سوى ظل. إنهم لا يمثلون إلا لمحة ضئيلة عما يمكن أن يلمسه شخص ارتقى سلم النجاح إلى ما هو أبعد من حدود عقله. تُعد ورش العمل بمثابة "كتاب إرشادي" للنائمين، مما يسمح لهم، من حين لآخر، بالتظاهر بأنهم مستيقظون. لكن النائمين لا يحتاجون إلى التظاهر. ما يحتاجونه هو الوصول إلى حالة اليقظة.

إن مسألة البينية هذه يصعب فهمها إلى حد ما. بل إن الكتابة عنها أو مشاركتها أكثر صعوبة. كنتُ أنا نفسي تائهاً نوعاً ما في هذا الموضوع حتى شرح لي صديق أسترالي، إيدي ترافرسا، مفهوم "البينية" بتفصيل ممتاز. أخبرني أن حالة البينية تحدث

عموماً داخل عقولنا دون أن نلاحظ ذلك حتى. لكن إذا بحثت عنها، ستجد أنها فعل، حيث تحدث فكرة أو رغبة، ويكون لها سبب ما في تلك اللحظة. لا تبقى تلك الفكرة إلا لثانية واحدة في فجوة أو مساحة في ما نعتبره تفكيرًا طبيعيًا، ولكن يتم التخلي عنها بعد ذلك لأنه لا توجد حاجة لحدوثها. من الصعب جداً شرح ذلك بالكلمات. لكن الفكرة تأتي وتستقر لثانية، ثم تبدو وكأنها تتلاشى مع الريح. إلى أن يحدث شيء ما، فنتذكر حينها: "نعم، لقد فكرت في ذلك قبل يومين تقريبًا". بالنسبة لي، تحدث البينية لي عندما يتعلق الأمر بالعثور على الأفلام لسبب ما. أفكر فقط في فيلم أرغب حقاً في مشاهدته، بالإضافة إلى رغبتي الصادقة في مشاهدته. ثم، ها نحن ذا. في اليوم التالي، وجدته معروضاً للبيع في أحد صناديق التخفيضات. أو يتم عرضه فجأة على التلفزيون في وقت متأخر من الليل. لماذا الأفلام؟ ليست لدي ادني فكره. لكن بطريقة ما، يكمن سرّ البينية هناك.

أحد أهم عناصر ذلك هو عدم الرغبة. قد تأتي الأمنية أو تذهب، وكلا النتيجتين جيدتان. إن أي محاولات أنانية مثل التفكير الإيجابي والتصور ومحاولة خلق واقع المرء مقيدة بفعالية محدودة، لأنها تعتمد على الأنا كجزء من أساس عملها. الأنا تريد وتحتاج إلى ما "تريده". وبالتالي، فإنه في الوضع الافتراضي يكون في حالة ثنائية وسيستدعي نقيضه - مما سيوقف العملية. لا يمكنك وصف الأعلى دون أن يكون لديك وصف للأسفل أيضاً. يبدأ مفهوم "البينية" بالعمل عندما لا توجد مفاهيم ولا توجد طبيعة ثنائية. لا تزدهر إلا عندما تأتي "فكرة ليست فكرة" من مصدر غير ثنائي - ثم تُنسى بسرعة.

"أعظم دعاء يمكنك أن تقوله في حياتك هو الشكر." (مايستر إيكهارت)

ربما تساعد مناقشة قصيرة حول الصلاة في تناول الموضوع. الصلاة عنصر من عناصر التجلي. إذا استطاع المرء أن يفتح غطاء الصلاة، فمن الممكن إلقاء نظرة جيدة على كيفية بناء محركها، إن صح التعبير.

"لكن لا يمكنك حتى تغيير سائل غسيل الزجاج الأمامي في سيارتك"، يضحك أندرس.

"صحيح. ومع ذلك، يمكنني أن أدعو الله أن يرزقني العون، وأن أكون شاكراً عندما يأتي. هذان مفتاحان أساسيان: فتح المجال لطلب المساعدة، والشكر والامتنان قبل وصولها. وهذا قليل جداً مقارنة بالأطباء الذين قابلتهم. هم خبراء في الصلاة، وأنا مجرد مبتدئ، في أحسن الأحوال.

تعلم أن تعرف ما يريده الكون من خلال تعلم الاستماع إلى ما بداخلك؛ هذا المبدأ الأساسي هو أساس ما هو "الصلاة" حقًا. الصلاة هي أسمى تجلٍّ للتضحية والإيثار. لكن الحقيقة هي أن الصلاة كما يتم تدريسها عادة تكون كما لو أن الأشخاص الذين يستخدمونها أطفال ضعفاء. الأطفال الذين يحتاجون إلى طلب البركات من سلطة أعلى (كما هو الحال عند طلب مفاتيح السيارة من الأب). لن نحصل على المفاتيح إلا إذا كانت هذه القوة العليا راضية عنا. هذا ما يعتقده الناس. ونتيجة لذلك، فإنهم يفعلون كل أنواع الأشياء في محاولة لإرضاء محرك الدمى، على أمل أن يقوم بتحريك الخيوط نيابة عنهم بطريقة تجعلهم أكثر سعادة. الحب والرحمة عنصران قويان في الوجود الإنساني - عندما يتم القيام بهما بإيثار. لكن الكثير مما يُقدّم على أنه "حب" ليس أكثر من مجرد طريقة الناس للمساومة مع من يحرك الخيوط. انظروا كم أصبحتُ لطيفاً! يقولون. "إذن عليك الآن أن تعطيني كل الأشياء التي أريدها وأن تتأكد من أنني سعيد دائمًا". وهذا سبب آخر يدعوك إلى فحص كيفية صلاتك، ولماذا تقوم بها، وما الذي تعتقد أنك ستحصل عليه منها، وكيف تعتقد أنها تعمل عندما تعمل. يمكن لمثل هذا الفحص أن يفتح آفاقاً واسعة لفهم كيفية عمل الحلم في الواقع.

الصلاة الأساسية - كما هو موضح أعلاه - فعالة. لكن إلى حد ما فقط.

ذلك لأنها تضيف بُعداً عاطفياً إلى شيء نركز عليه. إذا آمنت بشدة بأن يسوع، أو بوذا، أو الروح العظيمة، أو كريشنا، أو إلفيس، أو حتى دباسة الورق ستشفي المريض، فسيحدث شيء ما بشكل عام. يمكننا أن نعتقد أن يسوع أو إلفيس هما من أنقذانا. ومع ذلك، كان ذلك الشيء مجرد نقطة تركيز لهدفنا؛ شيء نوجه إليه قوة عواطفنا. هناك نتائج مذهلة يمكن تحقيقها من خلال الإيمان والصلاة في جميع أنحاء العالم. المشكلة تكمن في التالي: لماذا لا ينجح الأمر طوال الوقت؟ كانت هناك أوقات كان فيها الإيمان قوياً بنفس القدر، ومع ذلك لم تكن هناك نتيجة. .

تكمن المشكلة في كيفية فهمنا للكون. معظم الصلوات تكون محددة: أريد "y" أو أن يحدث "x" بدلاً من "z". وهذا يعني أن الصلاة نفسها محدودة. لقد وضعنا إطاراً حول الاحتمالية، حيث أن "x" فقط هو المقبول - أو يجب أن يكون "y" هو الحدث الذي يحدث. ثانياً، الصلاة العادية محدودة بطبيعتها بسبب الاعتقاد بأن القوة المستمدة منها هي خارج أنفسنا. أن يتم صرفها أو منحها من قبل كائن خارق للطبيعة. قد تتحول عريضتنا إلى مساومة مع ما نعتقد أنه قوة خارجية. بشكل افتراضي، يؤدي هذا إلى إنشاء ديناميكية حيث يتطلب العنصر الذي يتم الدعاء من أجله وجود "آخر" خارق للطبيعة لتوزيعه أو منحه.

لم أكن أولي اهتماماً كبيراً لفكرة الصلاة حتى بدأت أقضي وقتاً مع أصدقائي الجدد من ممارسي الطب التقليدي. كانت الصلاة النشاط الرئيسي في كل احتفال تقريباً أقاموه، وأخبروني أن أول شيء يجب أن أتعلمه لأكون في خدمة الآخرين هو تعلم كيفية الصلاة. استغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة مدى اختلاف الصلاة عند السكان الأصليين. الأمر لا يتعلق بطلب شيء ما، "أرجوكم اشفوا أختي". بل إن الصلاة على طريقتهم كانت بمثابة قول "شكراً". على سبيل المثال، "شكراً لك على المساعدة التي ستقدمها لأختي". إنها مفاجأة كبيرة. هذا لا يعني وضع إطار محدد للموضوع، بل مجرد طلب للمساعدة. في الواقع، هم لا يطلبون تحديداً شفاء الأخت المريضة، بل يطلبون مساعدتها فقط. ربما يكون التمتع بصحة جيدة مفيداً، وربما لا يكون كذلك. وهكذا، يتم استغلال طيف كامل من الإمكانيات باستخدام هذا النوع من الصلاة. ثانياً، إنهم لا يطلبون حقاً، بل يقولون شكراً - وبذلك يعترفون بأن ما طُلب يحدث بالفعل. لم يعد هناك أي شك فيما يتعلق بالوصول الحتمي لما تم الدعاء من أجله. في إحدى المرات، كنت في الغابة مع معلمي من قبيلة أوجيبوي، دينيس. كنت أضع قرباناً من التبغ بجانب شجرة لصديق لي. بعد أن تركتُ القرابين، ذكّرني قائلاً: "الآن وقد تركت التبغ، لا تفكر في هذه الأمنية مرة أخرى. هذا الأمر تم ويجري تنفيذه. انسَ ذلك." كنت أتلقى دروساً في المبادئ الأساسية للبينية دون أن أدرك مدى عمق هذا التعليم حقاً. كل ما أخبرني به إيدي ترافرسا لاحقاً خلال ساعة، شرحه دينيس بالكامل في جملتين.

قال ريتشارد روز: "يمكنك تحريك الجبال، لكن يجب أن توافق الجبال على أنه ينبغي تحريكها". وبذلك فهو يتطرق إلى شيء ذي دلالة أكبر بكثير: بعبارة أخرى، كيف تحدث الأشياء، والأهم من ذلك - كيف لا تحدث. نادراً ما نأخذ الوقت الكافي لإلقاء نظرة خاطفة على ما تريده الأشياء قبل محاولة فرض أي من رغباتنا عليها. وينطبق الأمر نفسه على الحلم نفسه. لماذا نعتقد أن رغباتي في شجرة أو سمكة أو شرفة خلفية أو ما شابه ذلك يجب أن تكون أكبر من رغباتهم الخاصة؟ ماذا يتمنون حقاً؟ وهكذا، يبدو أن أحد الأجزاء الرئيسية من جانب التجلي للبينية هو تعلم خدعة. وهذه هي الحيلة المتمثلة في التواصل مع أي عنصر خارجي نرغب في التأثير عليه، ثم نرى كيف يشعر حيال ذلك. إذا وافقونا الرأي، فسيكون التغيير أو الظهور بسيطاً وفورياً تقريباً. إذا عارضوا ذلك، فإننا نخوض صراعاً معه. بالإضافة إلى ذلك، من المرجح أن نستنزف طاقتنا بمحاولة تحريك جبل لا يرغب في التحرك.

طالما أننا نعتقد أننا (أي فرد، أو مجموعة من الناس - أو حتى الكوكب بأكمله) نتحكم في الأمور، فسوف نشعر بالإحباط مراراً وتكراراً. ذلك لأن هناك خطة رئيسية فيما يتعلق بما يحدث هنا. نريد أن نرى جميع الاحتمالات المتاحة في الحلم، ثم نساعد في توجيه الحلم تحديداً نحو حلم معين. أنت لا تفرض نتيجة معينة، بل تساعد في إظهار نتيجة موجودة بالفعل. إن السحر الأسود يدفع الحلم إلى أقصى الحدود فيما يتعلق بالإمكانيات، وذلك فقط لمصلحة ذلك الشخص نفسه. وهكذا، يمكن للسحر الأسود أن يخلق بعض الاحتمالات النادرة للغاية. ومع ذلك، فإنه سيجذب بشكل افتراضي أنواعًا معينة من الكيانات للمساعدة في حدوث السحر الأسود نفسه. تتغذى هذه الكيانات على طاقة تلك الأفعال وتطالب بثمن (مزيد من الطاقة) مقابل ما استغلته. تستمر هذه الكيانات في المطالبة بالطقوس حتى تستمر في التغذية. وعلى النقيض تماماً، فإن البينية تتعلق بقوة العقل، إنها سحرية، وتبقى متاحة للجميع في جميع الأوقات - إذا أصبح المرء مهتماً بما يكفي لمجرد النظر.

يمكن البدء به من أي مكان يسلكه المرء في المسار الروحي. كلما ازداد وعي المرء (أي كلما قلّت الرغبات والمخاوف الأنانية التي تعيق وظائفنا الأساسية) كلما زادت البساطة عندما يتعلق الأمر بالعمل مع هذه العناصر. تتمثل الخطوة المتقدمة على هذا الطريق في إدراك المرء أنه لا يحتاج إلى "سلطة" خارجية ليركز عليها صلاته. الشيء الوحيد المطلوب هو نيتهم الخاصة، لأنهم يرون أنها كانت في الحقيقة الشيء الذي كان يقوم بالتجلي طوال الوقت. لا يتعلق الأمر هنا بتمني أن تكون الأمور مختلفة، بل بالاندماج مع الوضع الراهن. كلما حدث هذا أكثر، كلما أصبح المرء أكثر انسيابية - أي مثل مورفيوس الذي يمشي بسهولة في الشارع. يحرص الشامان على تنمية الاهتمام بإظهار شيء واحد فقط: الانسجام/التوازن. إنهم يبحثون عما

هو غير متوازن مع البنية الأساسية للحلم، ثم يعيدون ضبطه. هذه هي الوصفة نفسها سواء كان ما هو غير متوازن هو الذات، أو شخص، أو قرية، أو الأرض. ومع ذلك، فإن خلق التوازن والانسجام قد لا يكون دائمًا كما تعتقد. في كثير من الأحيان، لا يمكن تحقيق الانسجام إلا من خلال الصراع. أحيانًا يجب هدم شيء ما لبناء شيء آخر. ونتيجة لذلك، فإن مجرد القول بأن عدم الانسجام أمر سيء، وأنه يجب عليّ إصلاح كل شيء، لا يعني رؤية الصورة الكاملة.

بدلاً من شراء كتب بقيمة 50 دولارًا تعدك بأن تجعلك ثريًا، أو أن تتحكم في الآخرين، أو أن تغير الطقس، ابدأ أولاً بفحص كيفية عمل الحلم. كن طالباً لعالم الأحلام، ما هو، وماذا يعني أن تكون متوازناً. لكن التوازن يعني أيضاً التواجد في نقطة المنتصف بين كل شيء - لأن القوة تكمن في هذه الفجوة. إن فهم القوة الموجودة في منتصف مغناطيسين، على سبيل المثال، يعادل إلقاء نظرة خاطفة على كيفية عمل العقل البشري الذي يعمل بمستوى عالٍ من الكفاءة. إن القدرة على استخدام منتصف أي قطبين من أقطاب الثنائية لا تتعلق فقط بكيفية توليد التجارب في الحلم. كما أنها الطريقة للارتقاء خطوة على السلم الروحي. ففي هذه النقطة الوسطى (الفجوة، كما سماها إيدي ترافرسا) تكمن القوة الحقيقية.

الطاقة والتوتر

> "الأخوة والسلام على الأرض ليسا جيدين (لتحقيقهما). الصراع والنزاع... الاستمرار في ضرب رأسك بالحائط. هذا يهيئك لضرب رأسك بجدران أكبر فأكبر. إذا كنت بحاجة إلى الترفيه أو الهروب من الواقع، فأنت نائم. (ريتشارد روز)

عادةً ما يحاول الناس استخدام فكرة البينية هذه "لجعل الأشياء تتجلى لي". إنهم لا يأخذون الأمور إلى المستوى التالي ليروا كيف يمكن استخدامها في سعينا لمعرفة الذات. وفهم هذا يعني فهم قوة أخرى تتعلق بالبينية: التوتر.

إذا وضعت مغناطيسين متساويين متقابلين، فستجد في منتصف المسافة بينهما مساحة يمكن تعليق قطعة معدنية فيها إلى أجل غير مسمى. إن التوتر، الذي يتم تطبيقه من كلا الجانبين بالتساوي وفي وقت واحد بواسطة المغناطيس، هو الذي يخلق نقطة المنتصف القوية. هذه هي المنطقة الوسطى التي كان يشير إليها روز بالبينية. التوتر هو أحد أهم قوى المسار الروحي. لا يتقدم المرء بتعلم كيفية أن يكون أكثر سعادة، ولكن بتعلم كيفية تطبيق المزيد من التوتر، على مستوى لا يطاق، حتى لا ننهار - ثم استخدام طاقة الوسط للتحرك خطوة واحدة لأعلى السلم. التوتر المفرط سيؤدي إلى تمزقنا، والتوتر القليل سيؤدي إلى انعدام الطاقة في الفجوة. لا يمكن أن ينشأ التوتر إلا من نوع من أنواع الاستقطاب. لا ينتج عن مغناطيس واحد أي بينية. من الجدير بالذكر أنه كان يوجد أمام المعابد المصرية دائماً مسلات عاكسة، وغالباً ما كانت توجد تماثيل أبو الهول المزدوجة - التي كان المرء يسير بينها - كما لو أن فعل التواجد بين هذه الأشياء القوية من شأنه أن يفعل شيئاً بأجسادنا وعقولنا ووعينا.

> "إن النظر في أي نقيضين يخلق قوة وسطى ثالثة، والتي قد لا يكون لها علاقة بأي منهما ... التنوير هو تجربة العدم وكل شيء في آن واحد." تؤدي النقطة الحاسمة في المنتصف بين الأضداد إلى توقف تام، وهذا التوتر يخلق القوة الثالثة. (ريتشارد روز)

إن استخدام مفهوم "البينية" في مسارنا الروحي يتطلب استخدام التوتر، ولكن دون أن نكون متوترين. يجب أن نتعلم كيف نعيش بدون الحلم، وفي الوقت نفسه أن نتوحد معه شخصياً. نصل إلى نقطة المنتصف بين التوتر وانعدام التوتر. وللقيام بذلك، نتعلم أن نعيش في الفجوة بين كل شيء: المعرفة والجهل؛ الشوق والفراغ؛ الحياة والموت؛ الأمل واليأس. هذا ليس بالأمر السهل كما يبدو، لأننا بشكل عام ننجذب دائماً بدافع الأنانية إلى أحد النقيضين، وبالتالي نفقد مكاننا في المنتصف. يخلق البعض جوانب صغيرة من انعدام التوتر - باستخدام الكحول والأغاني والترانيم - أشياء تشغل العقل، وتسمح بوجود فجوة من الحرية لحدوث

شيء آخر. عندما نستطيع أن نجعل العقل يتوقف عن التنقل بين طرفين متناقضين، فإننا نصل إلى شيء يشبه عين الإعصار الهائج الهادئة.

قد يكون هذا هو السبب الرئيسي وراء الطقوس الدينية والشامانية، والتراتيل، والتمارين، والرقص، وما إلى ذلك - وكلها تشغل العقل الواعي، مما يسمح بمساحة للتواصل مع مكان أعمق للقوة غير الأنانية. تكمن المشكلة في أنه لا يمكن للمرء التركيز كثيراً على الأغاني أو الترانيم، وإلا فلن يكون هناك أي فراغ، بل ستكون هناك سيطرة من خلال الطقوس الخارجية. بدلاً من تناول مشروب واحد لنكون هادئين عند دعوة الفتاة الجميلة للخروج، ننجذب لتناول ثمانية مشروبات وننتهي بإحراج أنفسنا. نستخدم طقوسنا أو ممارساتنا كمدخل، ليس من أجل راحة البال، بل لخلق نقطة مركزية واضحة.

يذكرنا مقال بارت مارشال، بعنوان "الوضع الأمثل للبينية"، بأن هناك جانبًا مهمًا في العمل وفقًا لنيتنا. ونقصد بالنية ما يفكر فيه العقل الأناني ويتجه نحوه. ونريد أن يكون هذا الجزء واضحاً قدر الإمكان، لتجنب النفي المزدوج. إن عبارة "لا أريد أن أشعر بالسوء" تؤدي تلقائياً إلى الشعور بالسوء. إن قول "أريد أن أشعر أنني بخير" يُدخل التوجيه المركز. أظهر المنوّم المغناطيسي ديرين براون أنه إذا أراد أن ينسى شخص ما رقم هاتفه، فإنه يطلب منه "محاولة تذكر رقم هاتفك". باستخدام كلمة "محاولة"، يشير إلى شيء نقوم به ولكننا لا نكمله، وبالتالي يصبح ذهنهم فارغاً. هذا التلاعب اللفظي الدقيق مستمر باستمرار. كم مرة تقول الأم لطفلها: "لا تسقط من الشجرة"، وسرعان ما يسقط الطفل، لأن فكرة "السقوط من الشجرة" قد دخلت إلى ذهن الطفل بدلاً من "ابقَ آمناً أثناء اللعب". يبدو الأمر بسيطاً، لكن استخدام الكلمات هذا - داخلياً وخارجياً - يبدو أن له تأثيراً كبيراً على الواقع الذي نعيشه من حولنا.

إن الصياغة المستخدمة في تنظيم النية أمر مهم. إن رغبات الكون، ورغباتنا الأنانية، وكل الرغبات والمخاوف اللاواعية - تختلط في حساء عملاق وتخلق التجربة التي نمر بها. لكن كما ذكرنا، لكي ننجح حقًا، علينا أن نركز على شيء نريده، ولكن في نفس الوقت لا نريده. نرغب في الحصول على مخروط آيس كريم، لكننا لا نمانع على الإطلاق بدونه - ولكن إذا ظهر المخروط، فسوف نظهر امتنانًا كبيرًا لظهوره. يجب أن ينبع هذا الشعور بعدم الرغبة من مكان أعمق - وليس من العقل نفسه، حيث تخدع حيل التجلي الحديثة الناس - لأنهم يركزون فقط على الرغبة وليس على الشعور بالرضا إذا لم تتحقق الرغبة أبدًا. وهكذا، يصبح التجلي جشعاً، وهذا ما يوقف العملية.

أود أن أدلي بتعليق قصير حول استخدام الطاقة في حالة البينية. في كل مرة تضع فيها العقل تحت ضغط ذهني (التفكير بجدية في مشكلة ما أو التركيز على شيء ما ذهنياً) يمكن أن تحدث زيادة في طاقة الجسم. ومع ذلك، فإن نتائج هذا التوتر لا تظهر إلا عندما يهدأ التوتر، أو ينفجر بقوته الخاصة. يُزعم أن حالة ساتوري (الإدراك) نفسها تحدث نتيجة للانفجار أو تجاوز القمة - وهي نتيجة مؤلمة للغاية للتوتر الشديد الذي يتعرض له العقل. وصف آرت تيكنور الاستيقاظ بأنه اللحظة التي يتعطل فيها الترانزستور الداخلي لدينا نهائياً. لا يمكن أن يحدث انقطاع في الدائرة إلا بسبب الطاقة المرسلة إليه والتي تؤدي إلى زيادة الحمل عليه. بالنسبة لمعظم الناس، يأتي الأمر على شكل صدمة - حيث ينفجر الترانزستور دفعة واحدة، أو يمكن أن يحدث تدريجياً على مدى 20-30 عامًا من البحث (كما حدث في حالة آرت). بينما يمكن للطاقة الجسدية أن تنطلق من الجسم وتؤثر على البيئة بل وتشفي الآخرين، يمكن أيضاً إطلاق الطاقة العقلية - وهو ما يسمى بالنقل. حتى الأشكال الأقل حدة من هذا (خاصة التخاطر، والإسقاط النجمي) تأتي من استخدام هذه الطاقة العقلية. يمكن تسخير هذه الطاقة المخزنة - كما يحدث في المواقف المتطرفة، عندما ترفع الأم سيارة عن ابنها، وبعد ذلك لا يتم استنزاف الجسم على الإطلاق. تتضمن عملية النقل توجيه هذه الطاقة من المستوى الجسدي إلى المستوى العقلي وإسقاطها. يُعدّ هذا الجزء من الموضوع صعبًا نوعًا ما، وإذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن الانتقال، فأقترح عليك التواصل مع أحد أعضاء مؤسسة تات الذين قضوا وقتًا مع روز.

سأتركـكم مع دليل أخير حول الانتقال، وهذا يتضمن الشفاء. بشكل عام، يقوم المعالج بالشفاء عن طريق بث طاقته المخزنة إلى المريض. قد يبدو الأمر كما لو أنهم يقدمون إبر الوخز بالإبر، أو التدليك، أو العلاج بالأحلام، أو الاستشارة، ولكن جزءًا من طاقة المعالج يتم وضعه في الحزمة (الإبر، المحادثة) وتذهب إلى المريض مما يساعد على منحه دفعة. عندما يتم ذلك على مستوى عالٍ، أطلق روز على هذا اسم "الصعق"، وفي فترة قصيرة من الزمن (بضع سنوات) سيؤدي ذلك إلى إرهاق المعالج. بمستوى منخفض، سيُبقي ذلك المعالج متعباً. حذر روز طلابه من الخروج للقيام بأعمال علاجية مع الأشخاص

المضطربين لأن ذلك قد يستنزف طاقة المرء بشكل كبير. زعم روز أن الشفاء يجب أن يأتي من الفرد نفسه من خلال تصحيح حالته الداخلية، أو من خلال التعامل مع صدمة أو موقف قديم تسبب في اختلال توازن النظام. هو لا يقول لا تساعدوا، بل يقول فقط لا تساعدوا أولئك الذين ليس لديهم اهتمام بالتحول الداخلي الحقيقي (وهو حال معظم الناس)، وإلا سنضعف أنفسنا بينما لم يتحول المريض.

لقد تعلم القليل منهم سر الشفاء الأكبر المتمثل في كيفية العمل بالطاقة المشابهة لتقنية بالإنتقال، ولا يقومون بإسقاط طاقتهم الخاصة على المريض. وهذا يفتح باباً من نوع ما. وبالتالي، لا يشعر المعالج بالإرهاق أبداً من عمله. ولا يحتاج هذا المعالج إلى المريض ليتعافى، بل هو موجود فقط في منتصف التوتر، ويتفاعل مع الإعصار من خلال العين. أترك لك التفكير في ذلك بنفسك. يوجد عدد قليل من هذه الأشياء، لكن من النادر جداً العثور عليها. إن السكان الأصليين الذين أعرفهم والذين يفعلون أشياء مماثلة، حتى عندما يبدو الأمر وكأنهم يدخنون دعاءً باستخدام غليون، أو يخلطون الأعشاب، أو يجتمعون في خيمة العرق - لا يطلبون من الأرواح أن تصلح شخصًا ما، بل يطلبون من الأرواح أن تأتي لتُري الشخص ما يحتاج إلى فعله لإصلاح نفسه. الفكرة هي إعادة القوة إلى الشخص من خلال معرفة الذات، الأمر الذي سيؤدي إلى معرفة علاجية تدوم مدى الحياة. جزء من ذلك لا يأتي من كونك معالجًا كعمل تجاري (مما يعيق الإمكانية) بل من كونك معالجًا لمجرد أن تكون معالجًا. إن إدخال الأموال إلى المعبد هو أحد أكبر المواضيع التي تم تجاهلها في الروحانية الحديثة، حيث يُقال إن المساعدة والشفاء يجب أن يكونا مجانيين، ثم يتم فرض مبلغ كبير من المال للحصول على ما يسمى بالمساعدة المجانية. حتى نظرية التبادل الطاقي التي تقول إنه للحصول على شيء ذي قيمة عليك أن تدفع ثمنه، لا تتطلب الكثير من الفحص لإدراك أنها هراء. أي شيء تملكه ذو قيمة حقيقية لن تضطر أبدًا إلى دفع ثمنه. أن تكون معالجاً ولا تفقد قدرتك على الشفاء هو تحدٍ لا يأخذه إلا القليل على محمل الجد.

[27]

"أنا لا أؤمن بترقيع الإطارات، بل أؤمن بإزالة المسامير من الطريق السريع." (ريتشارد روز)

الطبيعة

"لقد تعلمت من الطبيعة أكثر مما تعلمت من الكتب." (برنارد من كليرفو، راهب مرتبط بفرسان الهيكل)

أنا الآن أستريح براحة، مستنداً حالياً إلى إحدى الصخور الـ 11 الضخمة التي تشكل دائرة حجرية قديمة. توجد ثلاث دوائر أخرى مماثلة هنا، في هذا المكان. في الواقع، وجد كل من أندرس وليف دائرتهما الخاصة للجلوس فيها بهدوء. توجد هذه الهياكل الحجرية الرائعة في جميع أنحاء الدول الاسكندنافية، ولكن يتم تجاهلها في الغالب من قبل السكان المحليين، الذين صدقوا الحكايات الخرافية التي تُروى لهم في المدرسة والتي تزعم أن هذه الدوائر هي مواقع دفن الفايكنج. وكما هو الحال مع سوء الفهم الذي تم تقديمه حول بناء الأهرامات المصرية لدفن ملك ميت في مصر، فقد تم تحريف هذا المكان الذي يمثل مركز قوة في شمال أوروبا عن وظيفته الحقيقية. على الرغم من وجود مدافن في بعض المناطق المحيطة بالدوائر، إلا أن هذه المدافن حدثت بعد فترة طويلة من استخدام الأحجار في الأصل، مثل المدافن التي حدثت حول الكاتدرائيات الكبرى. كانت هذه الدوائر من أوائل معابد الجنس البشري. كانت هذه الأماكن بمثابة ملاذ للشفاء، والتوازن، والتواصل مع السماء، أو للحصول على إجابات. بُنيت باستخدام صخور عملاقة - تم وضع هذه الصخور الصغيرة من خلال الهندسة المقدسة لتشكيل أنماط هندسية ومحاذاة فلكية. كما تم تشكيل الأحجار نفسها بشكل متعمد، للسماح لكل حجر بإصدار الصوت والتردد المحدد الذي أراده البناؤون. باختصار، هذه بعض من أعظم مراكز القوة على الأرض - والمثير للدهشة أنها عادة ما تبقى خالية. ينفق السويديون والنرويجيون مبالغ طائلة للسفر إلى إنجلترا لرؤية ستونهنج وأفيبوري، دون أن يدركوا أن لديهم هياكل مماثلة في جوارهم مباشرة.[28]

أتعامل مع كل دائرة حجرية أجدها بنفس الطريقة التي تعلمت بها التعامل مع عجلة الطب الهندية الأصلية والتفاعل معها، لأنها في الأساس لا تختلف عن بعضها البعض. كلاهما أدوات تعليمية للحكمة موضوعة في أنماط هندسية دائرية يمكن قراءتها والوصول إليها إذا خصص المرء الوقت لتعلم كيفية القيام بذلك. في حين أن الدائرة الحجرية التي أتواجد فيها الآن كان من الممكن اعتبارها مكاناً مميزاً ذا أهمية دينية أو روحية من قبل البناة الأصليين، إلا أنها في الحقيقة تتجاوز كل تلك الأشياء. هذه نقطة دوامة حيث يمكن أن يتم الربط بين الأرض والسماء، والمادة والروح، وحتى الحياة والموت. بالنظر إلى أن هذا الفصل يدور حول البينية، يمكن للمرء أن يقول على نطاق بسيط أن مواقع مثل هذه الدائرة الحجرية تخلق فجوة في معظم الأشياء. وهكذا، من خلال سد الفجوة، ننفتح على الجوهر السحري للكون. إحدى طرق الاستفادة من هذا الجوهر هي تعلم كيفية الاندماج مع قوة الطبيعة.

أشار الخيميائيون في العصور الوسطى إلى أن تعلم تقدير الطبيعة هو أحد المهام الأساسية في هذا المجال. لقد تعلمت ألا أقطف زهرة أو حتى آخذ حجراً دون أن أتعلم أولاً كيف أسأل عما إذا كان هذا الشيء من الطبيعة يريد أن يأتي معي. اكتشفتُ أيضاً كيفية تقديم الشكر إذا حدث ذلك. سنسأل الإنسان عما إذا كان يرغب في زيارة منازلنا، فلماذا لا أفعل الشيء نفسه مع صخرة؟ إن مفهوم مساواة أنفسنا بجميع جوانب الطبيعة يبدأ عملية تقليل الأهمية التي نوليها للذات البشرية. من خلال التواصل مع الطبيعة، نسمح لأجسادنا وعقولنا بإعادة شحنها بالطاقة التي لا تزال موجودة في العالم الطبيعي. إنه نوع من الطاقة كاد أن يختفي تماماً في المدن الحديثة. يمكننا أن نمتص المزيد من الطاقة في الأماكن التي توصف بأنها بؤر طاقة. الأمر لا يتعلق بعبادة الطبيعة - فالعالم الطبيعي أيضاً يخضع لشيء ما. بدلاً من ذلك، يتعلق الأمر بتعلم كيفية العمل مع الطبيعة، وليس ضدها.

كان الهدف القبلي القديم هو أن يصل كل فرد من أفراد المجتمع إلى نقطة "الكفاية" - لم يكن مناخًا يمنح المزيد للبعض وأقل للآخرين. لم تسفر الحياة القبلية عن عادات تستنزف الكوكب، بل عززت ممارسات حافظت على توازنها معه. كان أفراد القبيلة يعيشون في مجموعات حيث كان لكل فرد دور ومسؤولية. لم تكن هناك حاجة للتجارة أو المال؛ كان الناس يعيشون الحياة معاً، ولم يكن أحد بحاجة إلى تحقيق ربح من شخص آخر. كانوا يعلمون أنه إذا لم يتوفر لديهم الماء العذب أو الهواء النقي، فلن يهم مقدار الثروة التي يحصلون عليها. حافظ هذا النظام على كوكب صالح للعيش لمئات الآلاف من السنين. لم يكن مثاليًا أو شاعريًا، لكنه كان مستدامًا على المدى الطويل. وكما اقترح روز، إذا بدأ الناس بالعيش بطريقة متوازنة ومترابطة مع الطبيعة، فسيتم حل العديد من مشاكلنا (ومشاكل العالم).

> "ننظر من النافذة في هذه اللحظة ونشاهد العالم كمسلخ حزين، مكان للدماء والمذابح... معظم الناس يكتفون بدورهم كسماد في مسيرة الحياة العضوية، بينما يتخيلون أهمية كونية لأحداثهم اليومية..." (ريتشارد روز وجون كينت)

من ناحية أخرى، تُعد الطبيعة واحدة من أجمل عناصر الحلم. بلا شك، قطتي هي معلمة زن حقيقية. لا أحتاج إلى معلمة أخرى، فقط هي، مستلقية بجانبي، أتساءل لماذا أريد أن أفعل أي شيء آخر غير التمدد معها. لكن الطبيعة أيضاً شيء آخر، الجانب الذي لا يرغب الناس في رؤيته. يعرض الناس آراءهم حول معنى الحياة، ومع ذلك يستمرون في لعب ألعاب التظاهر دون طرح أي أسئلة صادقة حول أي منها. يكشف الصدق أن الشيء الوحيد الذي يمكن إثباته بشأن الحالة البشرية (والطبيعة بأكملها) هو أننا هنا للتكاثر قبل الموت، ثم نصبح سمادًا بعد ذلك، إما للأرض أو لمخلوق آخر. طلب منا روز أن نفكر في عدد الديدان التي يجب أن تموت في هذه اللحظة لإطعام جميع الطيور في العالم. وماذا تشعر الدودة عندما تموت؟ لماذا يتم إنشاء مثل هذا النظام؟ لعل الله يحبنا بنفس الطريقة التي نحب بها الماشية - أي أننا نستطيع أن نُحلب ونؤكل. إن افتراض أن العالم موجود من أجل تعليمنا أو نمونا أو متعتنا هو افتراض أناني لا يزال عاجزاً عن تحديد من هو الذي ينمو أو يختبر أو يستمتع. جميعنا نصدق خرافة عن مدى روعة هذا المكان. لكن عندما ننظر عن كثب، لا نرى سوى نظام مصمم لإحداث المجازر.

القوة

"كل ما نفعله، وكل ما نحن عليه، يعتمد على قوتنا الشخصية. إذا كان لدينا ما يكفي، فقد تكون كلمة واحدة كافية لتغيير مسار حياتنا. لكن إذا لم تكن لدينا القوة الشخصية الكافية، فقد تُكشف لنا أروع الحكمة، ولن يُحدث هذا الكشف أي فرق يُذكر." (كارلوس كاستانيدا)

لقد مكثنا عند الأحجار لمدة ساعة تقريباً. يقف أندرس وليف، ويتجولان حاليًا حول المكان الذي يحتوي على أكبر الأحجار. أجلس براحة في دائرة صغيرة على بعد حوالي 30 قدمًا. عندها لاحظت امرأة مسنة، تحمل عصا طويلة، تخرج من الغابة متجهة نحو الدائرة الكبيرة. إنها تمشي بطريقة غريبة بعض الشيء، فأجلس بحذر وأراقبها. تتوقف لتجري محادثة مع أندرس وليف. بالطبع في البداية ظننت أنه بما أنهم سيتحدثون باللغة السويدية، فلا داعي لأن أذهب وأبطئ المحادثة.

لكنني بدأت أتأمل الأمر بعناية أكبر. لقد زرت هذه المجموعة من الأحجار 5 أو 6 مرات، ولم أرَ سوى مرة واحدة زوجين شابين يأتيان لإلقاء نظرة سريعة، ثم يستديران ويعودان إلى سيارتهما. كانت هذه المرأة مختلفة. مختلفة جدا. وبدأت ألاحظ أيضاً أنها لم تكن شخصاً يخرج في نزهة في الغابة. كانت هي الغابة. كانت هي القوة.

النقاط الطاقية هي أماكن على الأرض، تتسبب مواقعها في تكثيف الطاقة. تمتلك الأرض مجالات طاقة تحولها إلى شبكة مغناطيسية عملاقة. تمتد هذه الحقول عمومًا في خطوط مستقيمة (خطوط لاي عند الإنجليز) وعند تقاطعها يمكن العثور على نقاط القوة الرئيسية. رسم أفلاطون ذات مرة خريطة للأرض تظهرها على شكل كرة بلورية عملاقة تتكون من قطع قطرية لإظهار كيفية امتداد خطوط الأرض هذه، وقد كانت تشبه كرة القدم الحديثة - والتي ربما تخزن هذه المعلومات حول كيفية تكوين الأرض بالضبط. يعكس جسمنا هذا الأمر بما يسميه الطب الصيني خطوط الطاقة (المسارات الطاقية). تُعتبر نقاط الوخز بالإبر التي تتقاطع فيها هذه المسارات هي نقاط الوخز المستخدمة لكسر الانسدادات، أو تحريك الطاقة، أو شفاء أجزاء مختلفة من الجسم تبدو منفصلة. أماكن القوة هي نقاط الوخز بالإبر على الأرض. بعض المواقع الكبيرة يسهل رصدها - فقد تم بناء مواقع أثرية مثل ماتشو بيتشو أو أهرامات الجيزة عليها. عندما استولى المسيحيون على منطقة ما، قاموا بهدم المواقع الأثرية القديمة وبنوا كنيستهم الخاصة. معظم الكنائس التي تعود للعصور الوسطى في أوروبا تسير في خطوط مستقيمة، لأنها تتبع تخطيطات الطاقة القديمة. بعض الأماكن التي تتمتع بالطاقة هي مجرد مكان بسيط في الطبيعة لا يمكن ملاحظته على الإطلاق حتى تقف أو تجلس عليه. أماكن الطاقة هي أماكن يمكننا فيها إعادة شحن طاقتنا، وتهدئة أفكارنا، وإيجاد حل لمشكلة ما، أو مجرد الاسترخاء. من الأمور المذهلة التي يمكن أن تفعلها هذه الأماكن هو توجيه انتباهنا إلى عالم الأحلام. يمكن القول إنها بوابات للقفز بين العوالم. [29]

ستظهر القوة لنا بشكل خاص من خلال ما يسمى أحيانًا بالحلفاء. الحليف هو "قوة يمكن للرجل أن يستعين بها في حياته لمساعدته، ونصحه، ومنحه القوة لأداء الأعمال - سواء كانت كبيرة أو صغيرة، صحيحة أو خاطئة. الحليف هو عون لا غنى عنه للمعرفة." (كارلوس كاستانيدا) المشكلة هي أن هناك أنواعًا عديدة من الحلفاء. قد يكون الكحول أو المخدرات حليفاً، إذ قد يدفع البعض إلى القيام بأفعال لا يفعلونها عادةً. وكذلك قد تفعل كلمات كتاب، أو صديق حميم، أو حتى كيان غير مادي. وبالتالي، يجب على المرء أن يفهم من أو ما أدخلناه إلى حياتنا كحلفاء لنا، وأن يرى ما إذا كانوا يأتون من مكان يساعدنا أو يعيقنا - لأن العديد من الحلفاء (مثل المخدرات) يطلبون ثمنًا في مقابل مساعدتنا. علينا أن نرى ما إذا كان الثمن الذي نُجبر على دفعه يستحق ما نحصل عليه في المقابل.

عندما تتجلى القوة، فإنها تفعل ذلك أحيانًا كشيء من الطبيعة - عاصفة من الرياح القوية، أو نسر يحلق في السماء، أو غزالان يظهران من العدم. يبدو الأمر ظاهرياً وكأنه مجرد ريح، أو طائر، أو غزال. لكن بين الحين والآخر، يتغير شيء ما في مظهرهم. وأحيانًا تظهر القوة وتتجلى في صورة أشخاص. إنهم يشبهون جميع الأشخاص الآخرين الذين نعرفهم، إلى أن تنظر إليهم عن كثب.

لم تكن هذه المرة الأولى التي يحدث فيها هذا لي في دائرة حجرية، أو هرم قديم، أو ما شابه ذلك. لديّ الكثير من القصص. لكنني دائماً ما أتفاجأ، وبالطبع أشعر بالفخر عندما تظهر القوة مرة أخرى. مع أن الأمر هذه المرة لم يكن من أجلي، بل كان من أجل ليف وأندرس. تحدثوا وتبادلوا النكات لمدة خمس دقائق أخرى، ثم واصلت "المرأة" سيرها مباشرة إلى قسم من الأشجار بجوار الغابة. راقبتها من جانب مجال رؤيتي، لأراها ولكن لا أنظر إليها مباشرة، ورأيتها بمعنى ما تندمج مع الغابة.

توجهت نحو أصدقائي وأنا أبتسم قليلاً. "حديث جيد؟" سألت.

"أوه نعم. كانت لطيفة وودودة للغاية. كان عليك أن تأتي لتلقي التحية.

"لا، كان ذلك التجلي من أجلكما. لم تكن إنسانة."

في البداية، نظرت إليّ لايف بنظرة وكأنها تقول: هل أنت وقح معنا الآن؟ ثم أجابت: "نعم، كان هناك شيء غريب بشأنها، لكن كما تعلم، إنها كبيرة في السن بعض الشيء. لكن لا تبالغ. إنها إنسانة مثلك أو مثلي تماماً."

"إنها بالتأكيد ليست مثلك أو مثلي. لم تكن تلك شخصًا. حسناً، من أين أتت؟" ليف تشير. "حسنًا، وإلى أين ذهبت؟"

"همم، حسنًا، لم أكن منتبهًة، ولكن في مكان ما في ذلك الاتجاه." وأشارت مرة أخرى.

"لقد راقبتها. لقد خرجت مباشرة من تلك المنطقة المليئة بالأشجار. ليس على طول الطريق كما سلكناه. ثم اختفت، وأقول اختفت لأن هذه هي أفضل طريقة لوصف الأمر، بين تلك الشجيرات والأشجار، وليس على طول الطريق. فكري في الأمر. لم تكن تستخدم الطريق مثلنا، بل ظهرت فجأة من الغابة ثم اختفت فيها مرة أخرى. "هل استمعت وتذكرت كل كلمة قالتها؟" سألت.

أجابت: "ليس حقاً". "أمم، ظننت أن هناك أشخاصاً يتحدثون فقط، سأحاول أن أتذكر ما سمعته. هل هذا مهم؟"

"جداً حسنًا، هذا جيد جدًا بالنسبة لكما."

"حسنًا، لقد قالت إنها خرجت في نزهة... وأنها حامية هذا المكان... وأنها اقترحت رؤية بعض الأحجار الأخرى على بعد بضعة كيلومترات أسفل الطريق."

"حامية لهذا المكان؟ هل تعتقد حقاً أنها المسؤولة عن رعاية المنزل أو تنسيق الحدائق أو شيء من هذا القبيل؟ إنها الطبيعة. هي هذه الغابة. كانت تخرج لتتفقدنا، وتتأكد من أننا لا نؤذي هذا المكان. من الواضح أنها أعجبت بكما بما يكفي لتخرج وتتواصل معكما. ينبغي أن تنظرا إلى الأمر على أنه نعمة. لقد ظهرت فجأة ثم اختفت عائدة إلى الغابة بعد أن أوصلت رسالة مفادها أنه يجب عليك الذهاب لرؤية الأحجار الأخرى.

"إذن يجب أن نذهب ونبحث عن هذه الأحجار الأخرى؟"

"بكل تأكيد. عندما تتجلى لنا هدية القوة، ويقدمون لنا اقتراحاً. نلتزم بذلك دون طرح أي أسئلة. لكن عندما نصل إلى هناك، يمكنكما الذهاب إلى الأحجار أولاً. سأتبعكما فقط. عند تلك الأحجار، الهدية لكما، وأنتما دليلي."

"إذن كيف تعرف متى يكونون بشراً، أو حلفاء يتظاهرون بأنهم بشر؟"

أجبت: "ستعتاد على الأمر مع مرور الوقت". "الخطوة الأولى هي أن نعرف أن القوة موجودة دائماً وتتفاعل معنا ويمكنها القيام بذلك بطرق مختلفة، وأن نعرف أن ليس كل شخص أو صخرة أو شجرة نراها هو في الحقيقة شخص أو صخرة أو شجرة. بعض الأشياء خطيرة وتسعى للإيقاع بنا (الحلفاء السلبيون، الشياطين)، بينما يوجد البعض الآخر ليعطينا رسالة، أو توجيهًا، أو بعض المساعدة (الحلفاء، الأرواح). في معظم الأوقات تكون برفقة شخص أو صخرة أو شجرة. بمجرد معرفة أن ذلك ممكن، يمكنك البدء في تمييز الفرق."

عندما أنظر إلى تجاربي في مقابلة أصحاب القوة والحلفاء، عندما ظهروا كأشخاص، لم يبدُ أنهم مختلفون كثيراً عن أي إنسان آخر قد يقابله المرء. استمر ذلك حتى بدأتُ بطرح الأسئلة عليهم، والتي لم يقدموا لها أي إجابات محددة. من أين هم (من هنا)، إلى أين أنت ذاهب (فوق التل مباشرة)، أو قد يفعلون أشياء غريبة تبدو غير مناسبة. ذات مرة، أثناء تجولنا مع امرأة في كوبنهاغن لمساعدتها في إيجاد طرق لتوسيع أحلامها، لاحظنا "رجلاً" يسير بطريقة لا يمكن وصفها إلا بأنها متعرجة من رصيف إلى آخر. كان الأمر كما لو أنه لا يعرف ما هو الطريق أو الرصيف. إن التظاهر بأنك شخص هو أفضل طريقة يمكنني وصفها بها، وبدون وعي كامل في مثل هذه المواقف، فإن عقلنا سيتماشى مع تصور مقابلة شخص غريب - ربما يعتقد أنه كان ثملاً أو مجنوناً بطريقة ما. لذا، علينا أن نبقى متيقظين وأن نفحص بعناية الأشياء التي يريدنا عقلنا أن نتجاهلها بسرعة ونعود إلى الأمور الطبيعية. هل كان مجرد سلوك غير طبيعي، أم أنه كان بطريقة ما استعراضاً للقوة لنا؟

هناك جانب آخر لما يسمى بالحلفاء. ليس جميعهم موجودين لمساعدتنا، بل بعضهم موجود لعرقلتنا، وهؤلاء يُعرفون بالحلفاء السلبيين. أعظمها ما يُعرف باسم الشياطين الأركونية، والطفيلي الذي أعطونا إياه. لكن هناك نسخ أصغر أيضاً. المخدرات مثال آخر. كانت المخدرات تُستخدم في بعض الأحيان في الماضي لأنها وسيلة بسيطة للدخول في عالم الأحلام. تكمن مشكلة المخدرات في أن المخدر يسيطر، وبالتالي يمتلك المخدر القوة أثناء تأثيره. أي دواء مخدر عليه طلب مرتفع. أعني بذلك أنه يعمل عن طريق تضخيم شخص ما، ويمنحك ما لا تملكه في الوقت الحالي. بالنسبة للشخص الذي يتعاطاه، يبدو أن المخدر يوفر له كل ما يفتقده ولا يستطيع تخيل الحياة بدونه، وعلى هذا النحو، خدع المخدر الشخص ليعتقد أن الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها اكتساب التجربة هي من خلال المخدر، مما يخلق لديه تعلقاً به. كل مدمن تحدثت معه يعرف هذه الفكرة جيداً - المخدر يمنحك شيئاً، ولكنه يطلب شيئاً كبيراً أيضاً. إلى أن يصبح الطلب أكبر مما يبدو أنهم يحصلون عليه، سيظل من الممكن الحصول على المساعدة في التخلص من أي مخدر: الماريجوانا، الكوكايين، الأدوية، الكحول، الإنترنت، الجنس أو الطعام. لأن المرء لا يستطيع أن يصدق أنه يمكن أن يكون جيداً بما فيه الكفاية بدونه.

بالنسبة للبعض، سيكون لقاء القوة هادئاً وممتعاً؛ وفي أحيان أخرى سيكون تجربة رعب خالص. أحد أصدقائي، بول، كان في طريقه لحضور محاضرة كنت ألقيها، فقام رجل بالركض نحو سيارته في شارع مزدحم وحاول لكم زجاجها الأمامي. كان الرجل يتفادى حركة المرور في محاولة منه لتوجيه لكمة إلى سيارته. هذا هو العائق الداخلي الرئيسي (المقاومة) الذي

يجب التغلب عليه والذي يتجلى كتحدٍ خارجي. سنواجه هذا النوع من الحلفاء عندما نكون مستعدين. يتجلى هذا في فيلم ماتريكس مع نيو (المحارب) والعميل سميث (الحليف الخاص)، وعندما يهزم نيو سميث في النهاية، يمتلئ بقوة لا يمكن تصورها تقريبًا.

وصلنا إلى أحجار أخرى، وكان الوقت قد تأخر من المساء. كانت الشمس تغرب، وبدأ الجو يبرد قليلاً. ارتديت سترتي الخفيفة لأبقى دافئًا. كانت أحجاراً جميلة، لكن لم يكن هناك شيء غير عادي. تجول أندرس وليف في المكان، وشعرا بنوع من الشعور بأنه مكانهما الخاص، لكن لم يكن هناك شيء مميز يحدث. هذا ممكن أن يحدث أيضاً. إن اتباع القوة لا يعني بالضرورة حدوث أمور سحرية. بالطبع، قد يكون بعضها مذهلاً لدرجة أن المرء سيصنفه كتجربة دينية.

ظننا أن تجربتنا مع القوة قد انتهت، فعدنا بهدوء إلى الطريق حيث كانت السيارة متوقفة - ولم نقل أي شيء (بعد تجارب القوة، من الأفضل دائمًا محاولة التزام الصمت لبضع ساعات والسماح للتجربة بالاندماج). لم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لنرى أن تجربة القوة هذه لم تنته بعد بالنسبة لنا. توقفت بجانب نتوء صخري يحتوي على بعض الصخور المثيرة للاهتمام. ظننت أنني رأيت ضباباً يمر من اليمين إلى اليسار، لكنها كانت ليلة لا ينبغي أن يكون فيها ضباب. نظرت مرة أخرى، ورأيت الضباب مرة أخرى، أو كأنه نفخة من الدخان، يظهر ثم يتحرك. أشرت إلى هذا الأمر لأندرس وليف، وبقينا واقفين هناك لمدة عشر دقائق تقريباً نشاهد الضباب/الدخان يظهر ثم يختفي. وفي الوقت نفسه، يظهر ضوء صغير، مثل انفجار، في منتصف بقعة الضباب.

لاحظت أن بقع الضباب كانت دائماً ما تظهر فوق منطقتين. مشيت إلى الأولى ووقفت عليها، ثم فعلت ليف الشيء نفسه لاحقاً. شعرنا كلانا بالدفء كما لو أن ظهرنا يحمل تياراً من الطاقة. في النقطة الثانية شعرت وكأن قدمي تحترقان، وكأن الكهرباء تسري في ساقي. لكن بعد خطوة واحدة فقط، لم يكن هناك شيء، مجرد أرض عادية. ثم انقشع الضباب. انتهت تجاربنا، وأصبحت أجسادنا الآن مليئة بالطاقة. عدنا أدراجنا ولم نرَ المزيد من الضباب أو القوة. لقد حصلنا على نصيبنا ليوم واحد.

يذكر جون كينت ذات مرة أن أحد الطلاب سأل روز: "هل صحيح أن كل شيء مثالي بالفعل، بما في ذلك مسار طرقنا - فقط فهمنا أو منظورنا له خاطئ؟"

أجاب روز: "الآن بدأت تفهم الفكرة."

تتمثل الخطوة الرئيسية (وإن لم تكن التنوير نفسه) في إدراك أن شيئًا آخر غير الذات الفردية هو المتحكم. ليس إلهًا رحيمًا أو قوة غاضبة. بل هو بالأحرى ما هو كائن، يعمل كما كان يعمل دائماً. ونحن أشبه بالممثلين على مسرح شكسبير "نؤدي أدوارنا". كلما رأينا هذا أكثر، كلما بدأنا في التنحي جانباً والسماح للوضع البينية بالعمل. إن التخلي أو الاستسلام ليس شيئًا يمكننا القيام به. إننا لا نستسلم كوسيلة للحصول على شيء ما، لأن ذلك لا يزال عملاً أنانياً. الاستسلام ينبع من القبول التام للواقع. بمعنى آخر، يحدث ذلك بشكل طبيعي عندما ندرك أننا لا نملك السيطرة الحقيقية على كل ما كنا نعتقده.

كل صراعاتنا - بغض النظر عن المسار الذي نسلكه - هي في الحقيقة مجرد طريقتنا الشخصية لمحاولة تهدئة أنفسنا أثناء استسلامنا. وفي النهاية، يكمن هذا الاستسلام في معرفة أننا كائنات فانية، وأننا سنموت. كلنا سنموت. هذه هي الحياة في حقيقتها، عملية الموت المطولة. ولهذا السبب فإنّ "اليقظة" لا تتعلق بالسعادة أو النعيم. بدلاً من ذلك، سيأتي ذلك عبر الصدمة والفوضى، مما يضعنا بشكل افتراضي أمام حتمية الموت. وضعت الحضارات القديمة السعي وراء معرفة الموت كأولوية قصوى. ولهذا السبب يجب أن يكون لكل شخص مساره الخاص. وذلك لأن نوع الصدمة التي نحتاجها جميعًا لنلقي نظرة على

أنفسنا، كما ادع روز، سيكون فريدًا لكل واحد منا. لكننا لسنا بحاجة إلى فعل أي شيء لمحاولة خلق صدمة. بالتأكيد لسنا بحاجة للبحث عن المعاناة. إذا كنا جادين في البحث عن الحقيقة، فإن الفوضى ستجدنا. علينا ببساطة أن نبدأ في إدراك هذه الحقيقة. وبينما نلتزم دائماً بإيجاد الإجابات النهائية، يجب أن ننظر إلى الحياة من خلال عيون البينية.

> "ليس لدينا وقت لأي شيء. الموت قريب جداً. إنه سباق لمعرفة من أنت، قبل أن يموت من لا تعرفه. يجب أن يصبح هذا الأمر أولويتك الأولى. (محاضرة ريتشارد روز)

بما أن هذا موضوع صعب للغاية، ويكاد يكون من المستحيل فهمه بالكامل، فسأضيف بعض الاقتباسات الأخرى حول هذا الموضوع مأخوذة من روز وجمعها الطالب بول كونستانت منذ فترة طويلة. لعلّ شيئاً ما في الاقتباسات سيثير فهماً لما يُقصد بهذا الموضوع الشامل للغاية.

> "أنت لا تريد ذلك، لذلك أنت لا تعرف ما إذا كان سيحدث أم لا. لذا عندما يحدث ذلك، فأنت لم تفعله، بل حدث ببساطة. وإذا لم يحدث ذلك، فماذا في ذلك؟ كان ذلك من الأمور التي لا يمكنك تغييرها على أي حال. لذا تقبل الأمر بهدوء."

> "نعم، أنا أؤمن بهذا. أود أن يحدث ذلك، لكنني لن أحاول جعله يحدث، إلا إذا كان من المفترض أن يحدث. حينها سيحدث ذلك، وإلا فسأنساه."

> "انظر إلى ما بين الأفكار. في الفجوة."

> "إن إعلان نواياك يستدعي المعارضة. إذا قام شخص ما بالتحدث إلى الجميع عن نواياه، فهذا أشبه بنفخ الأبواق. إن التزام الصمت هو المفتاح."

> "لا يوجد جهد ضائع، كل ما يمكننا فعله هو بذل قصارى جهدنا. ستنجح بطريقة أو بأخرى إذا واصلت بذل قصارى جهدك. في كل مرة يتم فيها القيام بشيء ما بروح معينة، وبإيثار، فإنه يضيء نوراً يحافظ على استمرار الأمور في ذلك الاتجاه. (ريتشارد روز)

> كيف نفعل ذلك (اليقظة)؟ نقوم بذلك عن طريق حمل الماء على كلا الكتفين، ولكن دون السماح له بلمس أي منهما. نتعثر بثبات بين شفرات السلاح بتهور وقناعة، لكننا نشق طريقنا عبر زهور التوليب بخوف ورعدة، لأن فخ الأخير حلو. نقتحم أبواب الجنة بالتبول في طريقنا عبر الجحيم، بينما نجلس لمدة أربعين عاماً على ضفاف نهر الغانج، لا نفعل شيئاً. إننا نجلس على ضفاف نهر الغانج، ليس بسبب الكسل، بل بسبب الغضب من الغضب، وغضبنا من غضبنا الداخلي على النشاط الضائع. ونسحب سهماً رهيباً... لكننا لا نتركه ينطلق أبداً. وبهذا التمسك، مع اعتبار الكون هدفنا، يمتلئ الكون بالرعب من تهديدنا. (ريتشارد روز)

---

27 يمكن الاطلاع على مزيد من البحث حول الشفاء في موادي الإضافية.

28 في الواقع، أصبح ستونهنج الآن موقعاً مهجوراً. قلة من الناس يعرفون أن الموقع تم تفكيكه بالكامل 3 مرات في القرن العشرين، وكان آخرها في عام 1958. تمت إزالة جميع الأحجار ونقلها بالشاحنات، ثم تم حفر الموقع، وبعد ذلك تم إحضار الأحجار (أو على الأقل أحجار ذات مظهر مشابه) وتثبيتها في مكانها. نعم، هذا صحيح، لقد تم تثبيتها في مكانها، ولا يمكن لأحد في الواقع أن يكون متأكداً من أن موقع الأحجار في المكان الصحيح تماماً. حتى الانحراف ببضعة ملليمترات قد يعني أنه لم يعد من الممكن التحقق من المحاذاة في السماء التي كانت مرتبطة بها. وهذا يفسر بالتأكيد سبب شعوري بالصدمة في عام 2010 عندما زرت هذا الموقع لأول مرة، حيث لم أشعر بأي طاقة تقريبًا على الإطلاق. ثم بعد عام علمت بهذا الأمر وفهمته. إذا كنت ترغب في تجربة دائرة حجرية، فتوجه إلى أفيبوري، فهي تتمتع بطاقة موقع مصري قديم. أو بالطبع تعالوا لزيارتي في الدول الاسكندنافية، فهناك الكثير من الأحجار ذات الطاقة العالية التي يمكن زيارتها.

29 تُعد نقاط الطاقة الطبيعية (بدون هياكل قديمة) أسهل بكثير في التكيف معها والاندماج معها لأنها لا تزال على المستوى الأصلي لخطوط الطاقة الأرضية. تأكد من أنك في المرات القليلة الأولى التي تذهب فيها، استرخِ هناك حتى يعتاد عليك المكان، وحتى يتكيف جسمك مع الطاقة العالية. بمجرد أن تقضي وقتاً كافياً في مكان تصبح فيه أنت والمكان "صديقين"، فإنك تحمل ذلك المكان معك دائماً. ليس عليك العودة إلى المكان جسديًا لتكون هناك، يمكنك الذهاب في أحلامك - ولكن كأصدقاء، إذا احتاج المكان إلى مساعدتك في شيء ما، فسوف يأتي ويطلب المساعدة في أحلامك أيضًا. أماكن الطاقة هي أماكن للعطاء المتبادل. كلما عدت جسديًا، سيتعين عليك الاعتناء بالمكان بطريقة ما، إما عن طريق تنظيفه، أو مجرد معرفة الهدايا التي يمكنك إحضارها للمنطقة.

الفصل التاسع

الملخص

نخب

"الروحانية تعني الموت من أجل الحقيقة، لا خلق ما نريده..." من المفهوم أن نتوقع أنه كلما تقدم المرء في المسار الروحي، كلما أصبحت الأمور أكثر منطقية ووضوحاً. لكن مع اقتراب نهاية البحث، قد يجد المرء نفسه أقل يقيناً بشأن كل شيء. قد يدفع هذا الباحث إلى التساؤل عن جدوى البحث الروحي نفسه أو ببساطة عما إذا كان يفشل فيه فشلاً ذريعاً. لماذا تفشل معظم التعاليم في تفسير ذلك؟ والسبب هو أن معظم المسارات لا ترى ضرورة لتحديد الذات التي تبحث عن الحقيقة بدقة أولاً، ولا يمكن تقدير أي إجابة نهائية طالما أن "الأنا" التي ستكون المتلقي السعيد لها لا تزال مرتبطة بأي عدد من الذوات الزائفة أو الأدنى. (جون كينت)

أجلس

مع أندرس لتناول القهوة في مقهى صغير في البلدة القديمة بستوكهولم. إنه مكان سياحي، ولكنه مكان جميل في يوم خريفي بارد حيث يمكنك الاستمتاع بأجواء بعض المباني المعمارية التي تعود إلى القرن الثامن عشر. في أثناء ذلك، أصبحنا أنا وهو صديقين. سنبقى على اتصال، ونتقابل، ونتحدث عن مواضيع منتظمة. لكننا اليوم نلتقي للمرة الأخيرة بخصوص هذا الكتاب. غداً، سأرسل المخطوطة المكتملة إلى الناشرين. وبينما كنا نأخذ لحظة للتمدد على كراسينا، طرح سؤالاً مهماً.

"إذن، ما هو شعورك تجاه كتابك؟"

وها هو قادم. كنت أعرف أنه سيطرح هذا السؤال. في الحقيقة، كنت أفكر بنفسي في كيفية الإجابة على هذا السؤال خلال اليومين الماضيين. الآن وقد طُرح السؤال، ليس لدي خيار آخر سوى أن أفتح فمي وأرى ما ستقوله الكلمات.

"بشكل عام، أعتقد أنني راضٍ عن ذلك. أود أن أشكرك على كل جهودك في هذا المشروع. لا يمكن بأي حال من الأحوال أن تصل الأمور إلى هذا الحد لولا أسئلتك حول المادة.

قال: "أوه، كنت أقوم بعملي فقط". "وبالإضافة إلى ذلك، كان من الممتع الخوض في مواضيع لم أفكر فيها من قبل."

"سواء كان الأمر ممتعاً أم لا، فقد كان له تأثير كبير على العرض التقديمي. بما في ذلك قرار إضافة بعض محادثاتنا مباشرة إلى الكتاب لإضفاء نوع من اللمسة الشخصية. أما بالنسبة للمادة، فأنت تعلم أن هذا العمل استغرق مني أكثر من عشر سنوات. ربما كتبت ما لا يقل عن ثلاثين نسخة من هذه المخطوطة، ثم مزقتها، وبدأت من جديد. أحياناً، أتساءل عما إذا كان بإمكاني كتابة عشرين أو ثلاثين رواية خلال نفس الفترة الزمنية. كان بإمكاني أن أكون دان براون بعد تناول المنشطات. بدلاً من ذلك، واصلت العمل على هذا الكتاب نفسه، مراراً وتكراراً. بمعنى ما، كنتُ فيل كونرز، وهذا الكتاب هو Groundhog Day بالنسبة لي.

"هل هذا يجعلني نيد رايرسون؟"

"أوه لا، كان نيد في فئة خاصة به عندما يتعلق الأمر بالإزعاج. ربما كنت أشبه بشخصية كريس إليوت. ما اسمه في الفيلم؟ آه، أكره عندما يحدث هذا - كان يجب أن أعرف هذا، كان يجب... لاري! هذا صحيح. أنت مثل لاري المصور. "تحاول إظهاري بمظهر جيد دون أن أتعرض للكثير من الضربات العرضية من فيل الأحمق."

"ربما ينبغي أن يكون هذا اسمك الجديد: هاودي الأحمق."

"أعتقد أنه أفضل من اسم ديني مستوحى من أحد المعلمين الروحيين الهنود. لن تكون هناك مفاجآت فيما سيحصل عليه القراء."

"لماذا تعتقد أن هذا الكتاب استغرق منك وقتاً طويلاً لإكماله؟"

"أعتقد أن هناك عدة أسباب." أتوقف للحظة لأجمع أفكاري. "أولاً، كتابة الكتاب كانت جزءًا من رحلتي الخاصة. أخذ ما مررت به، وما قرأته، وما استشعرته - ثم إيجاد طريقة لكتابته على الورق. كان القيام بذلك يعني أنني يجب أن أعرفه. وهذا يعني أيضاً أن الأمور التي لم يتم حسمها في الداخل لن تظهر بشكل جيد على الورق. كان الهدف من كل مراجعة هو إيجاد شيء إضافي في النص لم يكن معروفاً. ثانياً، من الصعب الكتابة بصدق. معظم الروايات الروحية الكبيرة هي مجرد خيالات مختلقة. يستغرق الأمر وقتاً أطول في الكتابة عندما تعلم أن القارئ على الأرجح لن يعجبه ما تكتبه. وهكذا أصبح الأمر أكثر وضوحاً عندما بدأت أفهم أن القارئ قد يضع العناصر المكتوبة هنا موضع التنفيذ في حياته الخاصة. كان عليّ أن أفكر ملياً فيما أقدمه: الإشارة إلى مواضيع صعبة، ولكن دون تعريض أي شخص للخطر بمجرد قراءته. كان عليّ أن أكتب هذا بطريقة لا توحي باتباع كلمة واحدة بشكل أعمى. "التأكد من أن الجميع يدركون أن هذا الكتاب ليس سوى دليل إرشادي، وتقديم اقتراح بأن يقوم القارئ بفحص كل شيء والاهتمام به بنفسه."

"أعتقد أن المادة خرجت بشكل جيد إلى حد ما."

"بالطبع، كان من الممكن أن يكون هذا الكتاب أفضل. لفترة طويلة، كان هناك قدر كبير من الأنانية الروحية في الكتابة. كن سعيداً لأنك لم ترَ بعض النسخ المبكرة. ومع تراجع تلك النظرة إلى الخصوصية، أُعيدت كتابة المزيد والمزيد. وقد أدى ذلك بشكل أكبر إلى عرض تجربتي الخاصة - بالإضافة إلى بعض الكتب والأفلام والأشخاص الذين ساعدوا في شرح بعض ما رأيته. يمكن إعادة كتابة شيء كهذا مرارًا وتكرارًا على مدى السنوات العشرين القادمة، وسيظل المرء يجد شيئًا جديدًا ليضيفه أو يقوله بطريقة مختلفة. يأتي وقت في أي مشروع تشعر فيه أنه قد وصل إلى مرحلة جيدة، وحان الوقت للتخلي عنه والمضي قدماً. أشعر أنني وصلت إلى تلك المرحلة."

كنت أرغب أيضاً في تضمين فصلي من كتاب "قوة آنذاك" حول الأهرامات. كثير من الباحثين الروحيين لديهم إدراك لأهرامات مصر وأعمالها الحجرية الجرانيتية، ولكن بما أنهم لم يدرسوها أو يروا المناطق المناسبة عن قرب، فليس لديهم أي فكرة عن مدى روعتها. لا يمكننا قطع الجرانيت اليوم، رغم كل ما لدينا من تكنولوجيا. لا يمكننا بناء الأهرامات الكبيرة،

بممراتها الداخلية الجرانيتية المثالية، اليوم. حاول إستيعاب ذلك. ماذا كانوا يعرفون، وماذا كانوا يستطيعون فعله، وما هي القوة التي كانت لديهم؟ وماذا يمكن أن يعبر حدود الوقت للوصول إلينا اليوم؟[30]

يأتي النادل ويسألنا إن كنا نحتاج إلى أي شيء آخر. أتوقف للحظة عند فكرة أن نوعًا من المعجنات قد يكون جيدًا، لكنني أقرر عدم القيام بذلك. بل قررت أن أحصل على واحدة من متجر آخر قريب بعد أن ودعته.

ينظر أندرس إلى ساعته. سأتوجه للقاء زوجتي في تمام الساعة الثالثة في معرض فني قريب. لدينا بضع دقائق قبل أن أضطر إلى الانطلاق وعبور الجسر - مع المعجنات بالطبع. ثم طرح عليّ سؤالاً أخيراً.

"وما هي الرسالة التي تأمل أن يجدها القارئ هنا؟"

"أعتقد أنه سيكون، كما قال رابيندراناث طاغور، "لا يمكنك عبور البحر بمجرد الوقوف والتحديق في الماء". إن البحث عن الجوهر أو الحقيقة أو الشمولية يتطلب الجمع بين الالتزام والعمل. مهما كانت جودة الكتاب أو المعلومة، فإنها لا تعني الكثير إذا لم نرتدي أحذيتنا ونبدأ بالمشي بأنفسنا.

أما الأمر الثاني فهو أن يقوم الناس بفحص الإجراءات التي يتخذونها بدقة. هل صُممت تلك الإجراءات للوصول بهم إلى مكان ما، أم أنها صُممت فقط لجعلهم يشعرون بتحسن وأمان؟ قد يؤدي البحث عن الحقيقة إلى تحسين شعور المرء، وقد لا يؤدي إلى ذلك. يلجأ الكثيرون إلى المعلمين والخبراء الذين يجنون أموالاً طائلة ويكتسبون مكانة مرموقة من خلال استغلال الباحثين عن الحقيقة، بينما لا يقدمون شيئاً يُذكر لأي شخص سوى تعزيز غرورهم المفرط. أفضّل قضاء وقتي مع الأشخاص الذين يكرسون وقتهم لرعاية الحيوانات غير المرغوب فيها دون مقابل، بدلاً من معظم المعلمين الروحيين المعاصرين.

آمل أن يدفع فصل "سلم يعقوب" القارئ إلى التفكير في كل هذا. أن نرى أن 95% من كل ما يصنف على أنه روحاني لا يتجاوز في الحقيقة المرحلة الأولى من الهرم. ذلك لأن الروحانية - كما يتم تقديمها - كلها عاطفية. لطالما كان هناك ذلك العنصر المتضمن في الصلاة والتأمل والتفكير الإيجابي وعلم التنجيم وأوراق التارو والتواصل مع الموتى والوخز بالإبر والأعشاب والريكي والتوجيه الروحي وتنظيف الشاكرات وما شابه ذلك. العنصر العاطفي يريدنا أن نشعر بتحسن، وأن نكون أكثر سعادة. طالما أن هناك تركيزًا عاطفيًا على تنفيذ شيء ما، فإنه يضع هذا النشاط في الهرم الأول. مرة أخرى، الأمر ليس سيئاً أو أي شيء من هذا القبيل. هذا جيد - ومفيد جداً أيضاً، كما هو الحال عندما تكون مريضاً. ومع ذلك، فإن الباحث الذي يرغب حقًا في الذهاب إلى الأعماق - وربما إلى ما وراء الكهف - يجب أن يدرك هذا الأمر في النهاية وأن يرتقي بممارسته إلى المستوى التالي.

"هذا ما يُعرف بعناصر العقل الهرمي الثاني."

"صحيح. الهرم الثاني هو في الأساس هرم عقلي. فحص العقل والفكر والحلم وما إلى ذلك. لكن هذا لا يتم من أجل الشعور بالتحسن أو لتغيير الوضع. بل إن المرء يفعل ذلك ليرى من يفكر، وما هو التفكير، ولماذا يحدث التفكير. إنه تحول حقيقي في العمل الروحي. بعض الناس يفعلون ذلك دون ممارسة رسمية أو أي علاقة بشيء مثل الزن. لكن ذلك فقط لأن الحلم، بطريقة ما، أصبح مؤلماً للغاية. ونتيجة لذلك، سئموا من محاولة إصلاح أي شيء أو الانشغال بأمور أخرى، وقرروا بدلاً من ذلك التحديق فيه مباشرة. هذا شيء آمل أن يوصله الكتاب. ما يقوله الكتاب في الغالب موجه لأولئك الذين يدرسون ذواتهم - سواء كانوا بالفعل في الهرم الثاني أو يتجهون نحوه.

"لكن ليس بالنسبة للثالث."

"ليس تمامًا. لا يسعني إلا أن أذكر بعض التوجيهات. إلى جانب ذلك، إذا كان شخص ما بالفعل في الهرم الثالث من العمل، فعادةً لن يساعده الكتاب كثيرًا. لا بد أن يكون الكتاب المناسب، بالتأكيد. في تلك المرحلة، يكونون بصدد شق طريقهم الخاص مع كل خطوة يخطونها. يصبحون حقاً ممتحنين بارعين - حتى لو لم يدركوا ذلك. في الواقع، قد يكون شيء مثل الشعر أو الأعمال الفنية حول هذا الموضوع أكثر قيمة. عملٌ قادر على الوصول إلى اللاوعي مباشرةً.

وهذا يقودنا إلى اقتراح روز بشأن هذه المادة بأن جزءًا مهمًا من مسار المرء هو "نقله لغيره". بغض النظر عن مكان وجودنا، حتى لو كنا في وضع سيء ونعلم ذلك، فلا يزال لدينا شيء نشاركه يمكن أن يكون مفيدًا. حتى لو كان الأمر مجرد مشاركة خطأ ارتكبناه. أو إدمان أو هوس تغلبنا عليه - وكشف تلك الأوقات لشخص يعاني من نفس الشيء. إن إيجاد طرق لتقديم الخدمة هو بمثابة إشارة إلى الكون بأننا لن نكون جشعين فيما نحصل عليه. إن مثل هذا الإجراء يكشف أننا سنشارك ما نعرفه، كلما أمكننا ذلك.

كان أول عمل رئيسي كتبته هو قوة آنذاك- على حكمة العالم القديم. يمكن اعتبار هذا الكتاب بمثابة كتاب عن الهرم الأول، حيث يتناول نيغريدو (الأسود) لإظهار كيف يمكن للطريقة القديمة أن تخلق أداءً أفضل. هذا الكتاب هو نتاج الهرم الثاني، الذي يرى العقل والواقع. الاستيقاظ خارج نطاق الذات المنفصلة. كتابي الخيميائي عن ألبيدو (الأبيض). الآن يمكنني البدء بما أعتقد أنه سيكون الكتاب الأخير. هذا العمل الذي تجاهله الجميع في الغالب، مثل هرم خفرع الأوسط في الجيزة. مهيب، وربما الأقدم في الموقع، يجلس وحيداً بينما يحدق الجميع في شقيقه الأكبر بجانبه أو في تمثال أبو الهول. لكن هذه المرحلة الهرمية الثالثة من روبيدو (الأحمر) قادمة الآن، في حياتي وفي كتاباتي.

أفكر في هذه المرحلة الحالية من حياتي وأنا أجلس بهدوء، أمرر إصبعي السبابة حول حافة فنجان قهوتي. يبدو أن أندرس غارق في تأملاته الخاصة أيضاً. قهوتنا أوشكت على الانتهاء، وقد حان وقت ذهابي. آخر ما أفكر فيه بخصوص هذا الكتاب هو أنه كان محاولتي لنقل بعض الأشياء من تجربتي، حتى وإن كانت صغيرة. كومة الأوراق النقدية التي حملتها على ظهري لفترة طويلة أصبحت الآن عرضة للنسيم، لتحملها الرياح أينما رأت ذلك مناسباً لتشتيتها. ربما سيكون هناك كتاب آخر. ربما لا. لكن حان الوقت لإطفاء الأنوار في هذا الفيلم.

"أندرس، مهما كان الكهف جميلاً، في وقت ما، علينا جميعاً أن ننتقل إلى مكان آخر." أرفع كوبي الذي لا يزال فيه آخر رشفة من القهوة، وأقول: "إلى أبواب الخروج".

أرتشف آخر رشفة من القهوة، ويفعل هو الشيء نفسه. بعد ذلك، توجهت إلى الباب المفتوح للمقهى، حيث سمعت أصوات ستوكهولم مرة أخرى. أستدير مرة أخرى عند المخرج لألوّح لأندرس.

"أراك قريباً"، قلت ذلك قبل أن أخطو إلى الشارع لأكمل رحلتي.

---

30 سيكون الفصل الخاص بالأهرامات دائمًا متاحًا مجانًا على موقعي الإلكتروني www.egyptian-wisdom-revealed.com

الملحق

الملحق أ

غنوص نجع حمادي

"إن الأركونات ليسوا مسلحين ضدك تحديداً، بل هم مسلحون ضد بعضهم البعض." *(الرؤية الأولى ليعقوب)*

تُعد

مخطوطة نجع حمادي الغنوصية واحدة من أهم الوثائق للجنس البشري، وقد سميت على اسم المدينة المصرية القريبة من الكهوف التي تم اكتشافها فيها عام 1945. كان المكتشف فلاحاً بدوياً، احتفظ بها لبضع سنوات بينما كان يحاول بيعها. أحرقت والدته عدداً قليلاً خوفاً مما اعتقدت أنه "آثار خطيرة". وفي النهاية، انتهى بها المطاف في أيدي كاهن قبطي قام بإهدائها إلى المتحف القبطي في القاهرة عام 1947.

تم إخفاء المخطوطة منذ أكثر من 1500 عام لإنقاذ الكتب من الحرق على يد المسيحيين المضطهدين، وهي الآن لا تحتوي إلا على 13 كتابًا جلديًا. إنها ليست لفائف كما يُتصور، بل هي واحدة من أوائل الأمثلة على الكتب المجلدة الفعلية. تحتوي هذه النصوص المكتوبة باللغة القبطية على 52 نصاً. في الغالب هي الكتب المقدسة الغنوصية، ولكن أيضا ثلاثة من المتون الهرمسية ، فضلا عن ترجمة جزئية لجمهوريةأفلاطون. يتفق معظم العلماء على أن المخطوطات ليست أصلية، بل هي نسخ من وثائق أقدم. إنها ليست كتابات ما يعتقد معظم العلماء أنه جماعة "ما قبل المسيحية"، ولكن ربما تكون من نسل آخر مدارس الأسرار المصرية العظيمة. تُعرف هذه المجموعة التي تعود إلى العصر اليوناني اليوم باسم الغنوصيين، وهي كلمة مشتقة من الكلمة اليونانية التي تعني الحكمة. قبل العثور على هذه الوثائق، لم تكن هناك معلومات كثيرة عن هذه الجماعات، حيث قام المسيحيون بتدمير الوثائق الغنوصية الأصلية. إن مخطوطات نجع حمادي ليست سوى جزء صغير من التراث المكتوب الأصلي، وتحتوي على تعاليم لإيجاد الذات الحقيقية، وكذلك التخلص من القوة التي عارضتها. أطلق الغنوصيون على هذه القوة اسم "الأركونات".

إن الأصل الأصلي لهذه الوثائق لا يزال غامضاً بعض الشيء. يعتقد معظم العلماء أنهم جاؤوا من دير باخوميوس، وهو ملاذ للرهبان المسيحيين الأقباط بالقرب من تابنيسي على الضفة الشرقية لنهر النيل. ومع ذلك، يذكر جون ليست من موقع *Metahistory.org* أن معبد حتحور المصري الشهير يقع على الجانب الآخر من نهر النيل من موقع الاكتشاف. قد تكون هذه

المخطوطات عبارة عن "تحديثات" معدلة من العصر اليوناني لكتب تحوت الشهيرة، وهو أمر لم يتم العثور عليه لقرون. ربما تم العمل عليها بطريقة تتناسب مع أسلوب كتابات هرمس، وتم تخزينها في مكتبة معبد حتحور. ربما تم التستر على حقيقة أصلها الحقيقي من أجل إخفاء احتمال وجود نصوص أخرى من هذا المعبد لا تزال مخبأة في التلال على الضفة الغربية لنهر النيل.

يُعد "إنجيل توما" أشهر النصوص المقدسة في المخطوطات لأنه يشبه إلى حد كبير الكتابات التي وجدت طريقها إلى العهد الجديد. وبما أن معظم الناس يتعرفون على هذا النص المقدس أولاً، فهناك فكرة مفادها أن مجموعة الوثائق بأكملها هي شكل مبكر من الكتاب المقدس. باستثناء "إنجيل توما"، فإن معظم المخطوطات "غير مسيحية" للغاية. فعلى سبيل المثال، تظهر كلمة "المخلص"، ولكن يبدو أنها لا تشير إلى شخص معين، بل إلى قوة. لا يتم استخدام اسم يسوع أو المسيح بشكل محدد، بل يتم استخدام الكلمات "IS" أو "XRS"، والتي تُترجم عادةً إلى يسوع أو كريستوس. لكن IS يمكن أن تصبح Iasius والتي تعني في اليونانية المعالج. كل من يمتلك قدرات شفائية كان يُعتبر إياسيوس (Iasius). بل قد تكون مشتقة متوارثة من إيزيس.

كانت هناك فكرة غنوصية تسمى الميسوتس (Mesotes)، وهي عبارة عن دليل داخلي. إن المسيح في الكتابات الغنوصية أقرب إلى هذا الميسوتس منه إلى شخصية تاريخية حقيقية. "أنا كريستوس، ابن البشرية، الذي يسكن فيكم." لقد رأوا في IS كاشفاً للمعرفة، وأن موته كان تمثيلاً رمزياً للعملية التي يجب على الجميع أن يمروا بها، وليس شخصية تاريخية يجب عبادتها. في بعض الأحيان يقارنون هذه الكلمة بنور ذكوري داخلي - يتصل بصوفيا الأنثوية (الحكمة). كريستوس هو الإمكانات، ما يمكن أن يصبح عليه كل شخص. رأى الغنوصيون البشر على أنهم بذور نور محبوسة، وكان الغنوص هو الذي يحرر هذا النور. "أولئك الذين يقولون إنهم سيموتون أولاً ثم يقومون، فهم مخطئون... يجب على المرء أن ينال القيامة وهو على قيد الحياة، وإلا فلن ينال شيئاً عند موته."

نحن نعيش في عالم ثنائي. عندما يظهر شيء ما، يجب أن يظهر نقيضه أيضاً. لا ينبغي أن يكون مفاجئاً أنه في نفس العام الذي لفتت فيه مخطوطات نجع حمادي انتباه العالم (1947)، تم اكتشاف شيء آخر أيضاً - مخطوطات البحر الميت في قمران. على الرغم من أن كتابات مجموعتين مسيحيتين مبكرتين تبدو متشابهة ظاهرياً، إلا أن الأمر أبعد ما يكون عن ذلك. لا تسمح الكنيسة إلا لعدد قليل من العلماء بالاطلاع على مخطوطات البحر الميت، ولا تنشر سوى القليل من المعلومات عنها. ربما لم تتطور المسيحية الرومانية من اليهودية، بل من المعتقدات المتعصبة للغاية لمجموعة صغيرة تسمى الغيورين، الذين كتبوا مخطوطات البحر الميت. في ذلك الوقت، ربما كان الغنوصيون ينظرون إلى هذه المجموعة على أنها المعارضة الكبرى. بل إن هناك اقتراحاً بأنهم ربما اعتقدوا أنهم سرقوا كتاباتهم بطريقة ما وحرفوها، حيث أن رؤيا بطرس هي تحذير بشأن دين جديد ينتشر حول رجل يُدعى يسوع، والذي كان محاكاة ساخرة أو تقليداً للتعاليم الغنوصية.

هناك اقتراح بأن الغنوصيين رأوا المسيحية المتطورة حديثًا على أنها نقيضها المباشر الذي خلقه الأركونات. ربما كانت الغنوصية تعيد كتابة أسطورة أوزوريس-إيزيس-حورس القديمة إلى ما يعادلها في العصر الحديث، والتي استخدمها الغيورون بعد ذلك كأساس لأفكارهم الخاصة. بمرور الوقت، حاولت المسيحية إخفاء أصولها عن طريق قتل الغنوصيين وتدمير جميع المعابد والكتابات المصرية.

الملحق ب

التلخيص

"إن الأمور التي تعيقك شخصياً هي الأمور السلبية التي حدثت لك." (ريتشارد روز)

المعلومات

أسلوب التلخيص ("التلخيص") موجود في جميع التقاليد القديمة. ويُطلق عليه أيضاً التطهير، والتخلص من العالم، والولادة من جديد في العالم، والجرد، والموت الصغير. إنها عملية تذكر، أو بتعبير أدق، إعادة عيش واستعادة جميع تجاربنا الماضية. يُزعم أنه قبل الموت تمر حياتنا بأكملها أمام أعيننا لتسمح لنا بمراجعتها، ورؤية كيف كانت كل الأحداث مترابطة، ورؤية التحديات التي لم نتقبلها ولم نتغلب عليها. لأنها تُظهر لنا الحقيقة، سيجد الكثيرون صعوبة في الخضوع لهذه المراجعة. أدرك الحكماء والحكيمات القدماء أن هذه العملية "تطهرنا" قبل مغادرة عالم المادة، وبالتالي فإن إجراء المراجعة أثناء الحياة سيمكننا من الحصول على الفوائد التي ننتظرها عادةً عند الموت.

نختار ممارسة الاستعادة لاستعادة الطاقة التي فقدناها من التفاعلات التي مررنا بها طوال حياتنا ونحن لا نزال على قيد الحياة. في كل تفاعل من تفاعلات حياتنا، كان هناك نوع من تبادل الطاقة. في المواقف التي تسأل "هل ترغب في إضافة بطاطس مقلية مع ذلك؟"، كان التبادل ضئيلاً لدرجة أنه بالكاد تم ملاحظته. مع الأشخاص الذين قضينا معهم الكثير من الوقت، تم تبادل قدر كبير من طاقة كل منا مع الآخر. في الواقع، يحمل الكثير من الناس طاقة شخص آخر لدرجة أنهم يتصرفون مثل أشخاص آخرين (والد، معلم الصف الأول، الحبيب الأول) دون أن يدركوا ذلك. وعلى نطاق أوسع، خلال أحداث مؤلمة للغاية في حياتنا، بذلنا طاقتنا وقوتنا في محاولة لإيقاف الحدث. ملخص الأمر يتعلق باستعادة طاقتنا بالكامل. لا يمكن لأحد آخر استخدامها، لأنه لا يمنح الآخرين سوى شعور زائف بالقوة. كما يجب علينا أن نرد كل طاقة الآخرين التي قد نمتلكها، لأنها لا تفيدنا بشيء، بل تُبقي على الأحداث القديمة التي نحتاج إلى التخلص منها. يأتي الشفاء العظيم من استعادة طاقتنا المفقودة والتخلي عما ليس لنا. بمعنى ما، هذا الجانب من التلخيص يشبه استعادة النفس (إعادة جزء مفقود من أنفسنا). باختصار، تأتي ذكرى الحدث أولاً مما يؤدي إلى عودة الطاقة المفقودة؛ بينما استعادة النفس تعيد الطاقة أولاً، وغالباً ما تثير ذكرى الحدث الذي تسبب في "الفقدان".

تُستخدم عملية التلخيص أيضًا لتفكيك قصة "أنا". إن إعادة التلخيص الحقيقية تتضمن استعادة جميع الذكريات والأنماط والمشاعر الخفية. وبالتالي، قد يستغرق الأمر سنوات بالنسبة للبعض، ووقتًا أقل بالنسبة للآخرين لرؤية الأنماط الأساسية الكامنة بشكل كامل. على الرغم من أنه يبدو أنه لا يمكن للمرء أن يجتاز مراجعة كل لحظة من حياته، إلا أن هناك مشكلة، لأن معظم حياتنا عبارة عن عادة متكررة ضخمة. كلما وجدنا نمطًا معينًا من التجارب، سنجدها تتكرر في ماضينا، وبالتالي يمكننا المرور بالعديد من المجالات الزمنية بسرعة كبيرة بمجرد أن نشهد هذا النمط أخيرًا. على سبيل المثال، لاحظت في بداية مراجعة حياتي أنني في بداية ثلاث علاقات كنت أفعل الشيء نفسه تمامًا، حتى أنني كنت أذهب إلى نفس الأماكن في المواعيد.

عقلنا يفسر الحاضر باستمرار بناءً على الماضي. إننا لا ندرك أننا خلقنا ماضياً ذهنياً يسمح لأنانا بأن تعيش عاداتها وتستخدم ذريعة "انظروا ماذا حدث لي". الجزء الصعب من عملية التلخيص يحدث عندما يبدأ الناس في إدراك أن ما اعتقدوا أنه حياتهم ليس سوى ماضٍ أسطوري نستمر في تكراره. بدون ملخص، هناك دائماً حدث ما يُلقى عليه اللوم في الوضع الذي نحن فيه الآن. "لا أستطيع الدخول في علاقة بسبب ما قالته أمي، ولا أستطيع أن أظهر لك المودة لأن حبيبي السابق كان شخصاً سيئاً، ولا أستطيع أن أنجح لأنني فشلت عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري." ولهذا السبب يحب العقل الماضي. بغض النظر عن مدى بشاعة الأمر، فإنه يعطينا عذراً رائعاً. ماضينا كالحجر. نسحبه معنا طوال حياتنا ونرتبط به بخطافات. كل خطاف نطلقه يحول ذلك الجزء من الحجر إلى مادة الستايروفوم. إن الحمل نفسه لا يختفي أبدًا، بل يصبح أخف بكثير. كثير من الناس يراجعون جوانب من حياتهم مع طبيب نفسي، لكن ذلك لا يُجدي نفعاً. إن إعادة سرد حدث ما بالطريقة التي نعتقد أنه حدث بها لا يؤدي إلا إلى تعزيز القصة التي ابتكرها عقلنا. يريد الطبيب النفسي إصلاح عقلك، وجعلنا طبيعيين. لكننا لا نريد أن نكون طبيعيين، بل نريد أن نكون عاقلين.

في كل مرة نحاول فيها تغيير حياتنا نحو الأفضل، يوقفنا "شيء ما"، وهو عبارة عن عوائقنا الخفية، وحواراتنا، ووعودنا للماضي. لا تقتصر التأثيرات على الأحداث الكبرى فقط. من خلال ملخصي الخاص، وجدت أن بعض الأحداث الصغيرة جداً كانت بمثابة حافز. قد تكون حياتنا بأكملها قد انحرفت عن مسارها بسبب حدث بسيط واحد، شيء صغير وغير مهم لدرجة أننا لا نستطيع تذكره بوعي، لكن اللاوعي يتذكره. قد يبدو الأمر وكأنه لا شيء عندما ألقى أخينا لعبتنا المفضلة على السطح، لكن هذا الحدث ربما يكون قد دفعنا إلى قطع وعد سري بعدم الثقة بأي شخص مرة أخرى.

تتم عملية التلخيص بالبدء من الحاضر والعمل عكسياً حتى الولادة. هذا يحقق أمرين. أولاً، يساعد ذلك على تفكيك حياتنا، مثل الشريط، وإخلاء مساحة لها. نعود إلى الوراء لأنه من الأسهل تذكر تفاصيل ما حدث بالأمس مقارنة بما حدث عندما كنا في الرابعة من عمرنا. لا يمكننا استخدام عقولنا العادية، لأنها لن تُظهر لنا إلا ما تريدنا أن نراه، وما تريدنا أن نتذكره. لا ينجح التكرار إلا عندما نستطيع تجاوز ذاكرتنا العادية إلى مكان أعمق بكثير، عقلنا الحقيقي وذاكرتنا الحقيقية. لم يتم تصميمه ليخفيك عن ماضيك، بل على العكس تماماً، فهو يريدك أن تراه بالكامل. إنه يريدك أن تحزن حيث كان ينبغي أن تحزن، وأن تضحك حيث كان ينبغي أن تضحك. ستظهر أحداث مفقودة لا نتذكرها، ونتساءل كيف يمكننا أن ننسى شيئاً بهذه الأهمية. نحن لا نمحو الحدث أو نتظاهر بأنه لم يحدث قط، بل نستعيد الطاقة العاطفية التي استخدمناها لإضفاء الحياة عليه. عندها يصبح الأمر مجرد حدث، ومع مرور الوقت قد ترى حياتك كلها كما لو كانت سلسلة من الأحداث التي حدثت "لشخص آخر". بينما لا تزال أهمية الذات هي السائدة، فإن إعادة التلخيص غالباً ما تثير جرعة هائلة من الشفقة على الذات، وبالتالي سيتعين على المرء أيضاً التوقف عن الانغماس في الحاجة إلى لعب دور الضحية. تذكر أن التعرض للتحدي من خلال حدث ما يختلف تماماً عن التعرض للظلم.

أي شخص يتعاطى المخدرات أو يدخن بشراهة أو يشرب الكحول سيتأثر تلخيصه (وكذلك حياته بأكملها) بتناول هذه المواد. يوصى بالتوقف لمدة 30 يومًا على الأقل للسماح للنظام بالتنظيف قبل البدء. إذا خصص شخص ما خلال هذه الأيام الثلاثين وقتاً للنظر في سبب شربه للمشروبات الكحولية أو تدخينه أو تعاطيه للمخدرات، فإنه بذلك يقوم بنوع مبكر من المراجعة حتى أثناء انتظاره لتطهير الجسم.

تتكون عملية التلخيص من طبقات عديدة، لكن الخطوات الفعلية قليلة. كانت إحدى الطرق القديمة هي سرد قصة حياتك بصوت عالٍ للجد الناري. إن عملية التحدث بصوت عالٍ تجبرك على سماع الحقيقة وسماع الأكاذيب من خلال نبرة صوتك.

من الممارسات التحضيرية مراجعة أحداث اليوم الذي مررنا به قبل النوم. استعرض يومك بشكل عكسي من نهاية اليوم حتى وقت استيقاظك (بالطبع، لا داعي لرؤية الناس وهم يسيرون للخلف). راجع الأحداث الرئيسية، ثم انظر ما إذا كان هناك أي شيء قد تم نسيانه. سيساعدك ذلك على استعادة طاقتك المفقودة خلال اليوم، وبالتالي ستنام بشكل أفضل في كثير من الأحيان. إن العديد من أحلامنا هي ببساطة طريقة العقل لإعادة سرد أحداث اليوم التي تم تجاهلها، ولكن من خلال إعادة التلخيص سنحصل على أحلام أقل طبيعية وأكثر مما يمكن تصنيفه على أنه "حلم". هذا بمثابة إحماء جيد لبضعة أسابيع.

المراجعة النشطة هي تمارين محددة، بينما تأتي المراجعة السلبية بشكل عفوي دون سابق إنذار، عندما يؤدي سماع أغنية على الراديو أو صوت انفجار عادم سيارة إلى إحياء ذكرى منسية. نستخدم التلخيص النشط لتنشيط التلخيص التلقائي. قد يكون التلخيص النشط مملاً ورتيباً، لكن لا تستسلم. قد يتطلب الأمر الكثير من الحرارة لغلي قدر من الماء، لذا لا تطفئ الموقد بسرعة كبيرة إذا بدا أن شيئًا لا يحدث.

لإجراء مراجعة فعّالة، يجب أولاً إيجاد مكان مناسب للتدرب. نحن بحاجة إلى صمت وعزلة تامة، لذا من الأفضل القيام بذلك في الساعات التي يكون فيها معظم الناس نائمين حتى لا نتأثر بأصوات أو أفكار الآخرين. يمكن القيام بذلك في البرية أو في كوخ منعزل للابتعاد عن الناس تماماً. ويقترح البعض الحاجة إلى صندوق، وهو التابوت الرمزي الموجود في الأهرامات والمقابر القديمة، والذي يستخدمه الأحياء الذين يريدون الموت عن ذواتهم القديمة. الفكرة هي البقاء ليلة بعد ليلة داخل الصندوق حتى يمر عمر المرء بأكمله أمام عينيه، ثم كسر الصندوق رمزياً كدلالة على تحرره من قيوده القديمة.[31] مع ذلك، لا يحتاج المرء إلى صندوق للمراجعة الفعالة، ولكن يبدو أن ما يُساعد هو وجود مساحة مغلقة لضغط الطاقة الجسدية وتحسين عملية التلخيص. الخزانة مكان جيد، سواء تحت الأغطية، أو في صندوق كرتوني كبير، أو حتى في سيارتك - طالما أن المساحة صغيرة وأنك بمفردك.

بمجرد أن تجد مكانًا، فإن المرحلة التالية هي إعداد القائمة. في هذه القائمة، اكتب اسم كل شخص قابلته في حياتك. مهمة شاقة بالنسبة للكثيرين هناك. أنشئ هذه القائمة بأي طريقة تساعدك.[32] يمكنك استخدام عناوين لأماكن عملك، ودراستك، والأشخاص الذين واعدتهم، وعندما تقوم بإنشاء كل قائمة، ستظهر أسماء الأشخاص المرتبطين بها. يجب أن تتضمن هذه القائمة أي شخص كان لديك معه أي تفاعل ذي مغزى. نظرت إلى الأمر كما لو أن هناك شخصًا قابلته وحاولت تذكر اسمه عندما قابلته، يستحق أن يكون ضمن القائمة. عند الانتهاء، ضع الأسماء بالترتيب الزمني مع وضع آخر شخص قابلته في أعلى القائمة، والأم والأب في أسفلها. أضف لكل شخص حدثًا أو حدثين (ربما 10 أحداث للأشخاص الرئيسيين) ليكون بمثابة دليل أساسي. قم بتدوين ملاحظة قصيرة عن ذلك اللقاء مثل: العشاء، الجبال، السباحة، السقوط من الدرج، الفيلم، إلخ، لتكون بمثابة وسيلة مساعدة للذاكرة، ورتب وسائل المساعدة هذه ترتيبًا زمنيًا لكل شخص. لن تتذكر كل لقاء مع شخص ما، وهذا أمر طبيعي، ولكن كلما زادت المعلومات التي يمكنك الحصول عليها، كلما ساعدت ذاكرتك على استعادة الأحداث التي نسيتها.

ستلخص حياتك باتباع هذه القائمة. ستحتاج أيضًا إلى تدوين الأحداث الرئيسية التي وقعت عندما كنت بمفردك - سواء كنت تمشي في الغابة أو تقود سيارتك على طريق ريفي. في الواقع، ستكون عملية إنشاء القائمة نفسها بمثابة ملخص حيث ستندفع العديد من الأحداث والأشخاص المنسيين إلى السطح، وستمنحك دفعة من الطاقة عند الانتهاء. بشكل عام، أوصي في ملخصك الأول أن تقوم فقط بذكر أهم 30 شخصًا تفاعلت معهم. يُتيح لك ذلك الوصول إلى بعض الأمور المهمة على الفور، ثم إذا أردت لاحقًا إنجاز القائمة بأكملها، فلا بأس، ولكن على الأقل ستصل إلى بعض أهم أحداثك بشكل أسرع قليلاً.[33]

أياً كانت القائمة التي اخترتها، ابدأ من الأعلى. أنصحك بعدم البدء بعلاقاتك الوثيقة الحالية. كل شخص تقوم بتقييمه سيُحدث نوعًا من التغيير، لذا امنح شراكاتك الحالية بعض الوقت. لا تخف من إعادة تلخيصها، ولكن بالنسبة لمعظم الناس أقترح بعض المرونة. لهذا السبب يخشى الكثير من الناس إعادة النظر في الأمر، فهم يعلمون في أعماقهم أن العلاقات والصداقات لا تقوم على الثقة واللطف، ويريدون الاختباء من ذلك. قد يُظهر لك ملخص العلاقة أنه لم يعد ينبغي عليك الاستمرار فيها، أو قد يُظهر لك كيف تُحب ذلك الشخص الآخر تمامًا. العالم المادي يدور حول التغيير. إن الرغبة في محاولة الحفاظ على شيء ما كما هو بالضبط، هي في الواقع شكل من أشكال التلاعب. إذا كنت تخشى فقدان صداقة أو حبيب، فما نوع الصداقة التي لديك حقًا؟

بعد إعداد قائمة كاملة وجاهزة، يجب على المرء الآن أن يقرر مقدار الوقت الذي يرغب في استثماره. أقترح أن تبدأ بساعة واحدة يومياً لمدة أسبوع أو أسبوعين لتعتاد على العمل. بمجرد أن تشعر بالراحة، فإن الطريقة المعتادة للمراجعة هي البدء في الساعة 9 أو 10 ليلاً، ومراجعة كل شيء طوال الليل حتى الصباح. من الأفضل عدم التوقف لمجرد شعورك بالتعب والذهاب إلى "الفراش" للنوم. إن عقلك يحاول إجبارك على التوقف. سيقوم البعض بمثل هذه الملخصات خلال عطلة نهاية الأسبوع أو لمدة أسبوع، أو حتى يكملوا مرحلة واحدة من حياتهم (مثل "التجارب الجامعية"). لن تحتاج إلى النوم حقاً لأنك أثناء مراجعتك للأحداث تستعيد طاقتك. أتذكر عدة مرات أنني غفوت في الخزانة حوالي الساعة الخامسة صباحاً، ثم استيقظت على صوت المنبه في الساعة السابعة وشعرت بشعور رائع. ستجد طريقك الخاص الذي يناسبك أكثر. يبدو أن الجلسات الأطول لعدد أيام أقل (على سبيل المثال 8 ساعات في الليلة لمدة أسبوع) تحقق فوائد أكثر من ساعة واحدة في الليلة لمدة 56 ليلة. تساعد الجلسات الأطول على إبقاء العملية مركزة. أقترح عليك أيضًا أن تختار عدد الأحداث التي ستلخصها في ليلة واحدة، على سبيل المثال، إذا كنت ستلخص 7 ليالٍ ولديك 140 حدثًا لتراجعها، فهذا يعني 20 حدثًا في الليلة الواحدة. بعد قليل من التدريب، ستتعرف على عدد الفعاليات التي يمكنك اجتيازها.

هيئ مساحتك بحيث لا يتم إزعاجك. خلال جلستك، يمكنك الصراخ أو البكاء أو الضحك أثناء استعادة التجارب. عادةً لن تصدر أي صوت على الإطلاق، لكنك لا تريد أن يأتي شخص ما للاطمئنان عليك والتأكد من أنك بخير، مما قد يقطع عليك تجربة مراجعة مهمة. ابحث عن أول شخص في قائمتك، وأول حدث لهذا الشخص. تخيل كيف كانوا يبدون في ذلك الحدث. بعد ذلك، حدد المكان الذي كنت فيه، وكلما زادت التفاصيل كان ذلك أفضل. إذا كنتَ على مائدة العشاء، فماذا كان موجوداً على الطاولة؟ ماذا كان يرتدي النادل، وما هي الصور المعلقة على الجدران؟ لا تحلل أيًا من هذا، فقط راقبه بكل تفاصيله. وبذلك، فإنك تركز نيتك على العودة إلى ذلك الحدث. عندما تشعر أن لديك ذاكرة جيدة عن المكان والأشخاص الموجودين فيه، حاول الآن أن تراقب الحدث تمامًا كما حدث. بالنسبة للكثيرين، قد يرون أنفسهم في هذه المرحلة، كما لو كانوا يشاهدون فيلماً. لا بأس. لا تزال في حالتك الذهنية الطبيعية هنا، ولكن عليك أن تبدأ الحدث بطريقة ما. مع تطور الأحداث، يحتاج المرء الآن إلى استخدام المشاعر، لأن المشاعر التي تولدت هي التي ستقودنا إلى معرفة ما حدث بالفعل في هذا اللقاء. بينما تواصل مشاهدة الحدث، استمر في التساؤل: ما الذي أشعر به؟ ما الذي يحدث حولي ولم ألاحظه؟ حاول أن تكون حاضراً بكل جوارحك. إذا طرأت أحداث أخرى، فدعها تمر.

قم بتشغيل الحدث بالكامل. معظم الأحداث تحتاج فقط إلى هذه النظرة الواحدة (الرؤية البسيطة الشبيهة بالفيلم)، ولكن إذا بدا الحدث مهمًا أو مكثفًا، فشاهده مرة ثانية، ليس كفيلم ولكن حاول أن تراه من خلال عينيك. كن جزءًا من الحدث، وعش التجربة من جديد. ولمساعدة نفسك، يمكنك التحدث (حتى بصوت هامس) بكل ما قلته بالفعل أو كنت تفكر فيه لمساعدتك على الوصول إلى هناك، وقد تكرر أسماء الأشخاص في الحدث مرارًا وتكرارًا، وتحرك جسمك إذا لزم الأمر - أي شيء يجعلك تتوقف عن التفكير وتدخل في حالة الشعور. والآن شاهد الحدث للمرة الثالثة، مرة أخرى كفيلم، ولكن هذه المرة ركز على تنفسك الشافي وعلى موازنة وتناغم الطاقة من الحدث - شفاء "الذات" في الفيلم، و"الذات" التي تشاهده. يمكن أن يكون تضمين تمارين التنفس وسيلة مساعدة إضافية في جلسات المراجعة. يساعد التنفس على إعادة توازن طاقتنا. الطريقة المقترحة هي البدء بأخذ نفس عميق مع وضع الذقن على الكتف الأيمن، ثم يتم تحريك الرأس إلى الكتف الأيسر مع الشهيق. عند الزفير، يتحرك الرأس إلى اليمين، وينتهي الزفير على الكتف الأيمن. وجدت أن هذا الأمر لم يرهقني إلا عند القيام به طوال الحدث بأكمله، واستخدمت ببساطة نفسًا عميقًا مع التركيز، ثم في النهاية قمت ببعض هذه الحركات لتركيز استعادة الطاقة المفقودة. عند الشهيق نعيد طاقتنا التي بذلناها في ذلك الحدث، وعند الزفير نعيد كل الطاقة التي اكتسبناها من ذلك الحدث. جرب ما يناسبك.

قد تكون هذه المراقبة الثالثة هي الأصعب على الإطلاق، لأنها تمثل الشفاء الحقيقي، حيث يتم ملء فراغ الطاقة. الأنا تريد أن تبقى حبيسة المرحلة الثانية (البكاء أو الشعور بالألم) ولا تسمح لنفسها برؤية ذلك مرة أخرى للشفاء. المرحلة الأخيرة من العملية هي "الحلم" في حالة عدم القيام بشيء ما لتؤديه في عالمك اليومي لاحقًا. أنت تبحث عن النمط الذي ساعد في خلق الحدث، وبالتالي تجد جزءًا آخر لتفكيكه. بدون ذلك، ستُفتح الضمادة التي وضعتها للتو على جرحك بسهولة.

تكمن أكبر مشكلة في عملية التلخيص في أنه لا توجد طريقة حقيقية لتعليمها، لأنها تنطوي على التواصل مع مشاعرك المفقودة، ونحن فقط من نعرف أفضل طريقة للقيام بذلك. ولهذا السبب، لا يمكن إعطاء سوى البدايات الأساسية، ثم يجب على

كل فرد تعديلها كما يراه مناسبًا. في البداية سيبدو الأمر وكأننا لا نفعل شيئاً - حتى يظهر المرشد. يُطلق عليه اسم "المرشد" لأنه سيبشر بفترة جديدة تمامًا من التلخيص. ستعرف أن المرشد قد ظهر أخيرًا عندما تتوقف عن رؤية الحدث أو حتى الشعور به، بل تعيشه من جديد بالكامل. قد يكون المكان الذي تقوم بتلخيصه قد اختفى، وتعود مباشرة إلى ذلك الحدث - وهو أمر غريب في المرة الأولى التي يحدث فيها.

معظم الأحداث والأشخاص الذين ستلخصهم لن تحتاج إلى تكرارها إلا مرة واحدة لأن الاستثمار في الطاقة العاطفية كان ضئيلاً للغاية. قد يكون البعض الآخر جزءًا من العديد من دورات الحياة (جولات جديدة من التلخيص على مر السنين أو العقود)، ومع ذلك، في كل دورة حياة تقوم بها، سيكون هناك عدد أقل من الأحداث المتبقية "لإعادة رؤيتها". تعرف أن حدثاً ما أو شخصاً ما قد اكتمل عندما تستطيع تذكره أو تذكره دون أن يكون لديك أي عاطفة مرتبطة به. ومن الأمثلة على ذلك امرأة خرجت معها في بضع مواعيد، وشعرت تجاهها ببعض المرارة، ولكن بعد استعادة ذكرياتنا معًا، لم أشعر بأي عاطفة، ولم تكن هناك حاجة لإلقاء اللوم عليها أو الانزعاج... لقد أصبحت تلك الأحداث مجرد تجارب من الماضي. كنت أعلم أن حاجتي إلى تلخيص قصتها قد اكتملت.

بعد جلسة مراجعة، قد تشعر بدوار خفيف أو شعور غريب، وهذا أمر طبيعي، فهو يعني فقط أن شيئًا ما يتغير. تناول شيئًا ما وستشعر على الأرجح بمزيد من الاستقرار. لا تقلق بشأن محاولة تسريع العملية، سر بوتيرتك الخاصة. يستغرق الأمر سنوات حتى يتمكن الشخص العادي من اجتياز دورة حياة كاملة واحدة. تذكير بأنه في كثير من الأحيان عندما ننتهي من تلخيص قصة شخص ما، قد "نصادفه" في مكان ما، أو قد يذكر أحدهم اسمه عند الخروج لتناول القهوة. إنه فحص للطاقة، هل تريد حقًا أن تتساوى الطاقة، أم أنك لسبب ما تريد العودة إلى الطريقة القديمة للطاقة المفقودة؟

عادة في اليوم التالي، حتى بعد جلسة قصيرة مدتها ساعة، يشعر المرء بأنه يمتلك المزيد من الطاقة. المشكلة هي أن الناس يشعرون بأنهم "عادوا إلى الوضع الطبيعي". هذا أشبه بضمادة مؤقتة لعلاج مشكلة الطاقة. لقد كانت تلك العادات والأنماط التي تستهلك الطاقة موجودة منذ فترة طويلة، وهناك أشياء ستحتاج إلى تغييرها. تحذير آخر. قد يجعلك التلخيص، إذا قمت به بشكل جيد، تعتقد أنك فقدت ذاكرتك. لا أبالغ في هذه النقطة. عندما تُعرف الأحداث الأعمق من ماضيك، سيصبح تاريخك كله أشبه بلعبة مجنونة تُمارس عليك من قبل قوة مجهولة، حيث ستدرك أن معظم ما كنت تعتقد أنه أحداث حياتك لم يكن كذلك على الإطلاق. هذا أمر جيد، فهذا يعني أن عقلك الحقيقي يستيقظ ويظهر لك حقيقة أحداث حياتك، والعقل العادي ليس لديه أي فكرة عن كيفية التعامل معها. يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يقل الارتباك، ويحل محله وضوح الرؤية. هذا جزء من العملية.

كإشارة تمهيدية، بعد بضع سنوات من إكمال المرحلة الأولى من الحياة (والتي ستستغرق سنوات في حد ذاتها) قد يشعر شخص ما برغبته في إجراء مراجعة ثانية (للاطلاع على الأحداث والأشخاص الذين لم يتم مسحهم بالكامل). ستكون المراجعة الثانية مختلفة تماماً. بالنسبة لي، كانت المراجعة الثاني أشبه بالتركيز على أجزاء صغيرة فقط من الحدث، كما لو أن الحدث بأكمله لم يعد مهمًا، بل بضع ثوانٍ منه فقط. كانت هناك نوبات كثيرة من مشاعر لم تُذكر من قبل. أنت تعمل الآن مباشرة على مستوى الطاقة. لا حاجة حقيقية للتركيز على ذلك الآن، أنا فقط أذكره لأولئك الذين أكملوا جولة واحدة وقد يتساءلون عما يجب فعله بعد ذلك.

غالباً ما يستمر ممارسو الاستعادة في مراجعة ما يسمى بالنذر، والتزامن، عندما شعروا بلقاء مع الروح، أو في أي وقت كان فيه حضور قوي للموت (المرض، والحوادث الخطيرة، والنجاة بأعجوبة) طوال حياتهم. ينبغي إعادة تلخيص ما يسمى "الاجتماعات مع الناغوال" (التي ستتم مناقشتها لاحقًا) قدر الإمكان.

31 للحصول على معلومات حول الصندوق وكيفية بنائه، يمكنك الاطلاع على كتاب "مسار التلخيص التولتيكي" لفيكتور سانشيز

32 يمكنك استخدام كتب التخرج أو أدلة الهاتف القديمة للمساعدة في العثور على أسماء جميع الأشخاص الذين قابلتهم.

33 يمكنك أيضاً إنشاء قائمة بالأشخاص الذين مارست معهم الجنس. ستظل هذه التجارب موجودة في قائمتك الرئيسية، لكن هذه القائمة الثانية لا تتضمن سوى التجارب الجنسية التي تم تلخيصها أولاً. لذا إذا ذهبت لتناول ثلاث وجبات عشاء مع سو ومارست الجنس مرة واحدة، فإنك تعيد تلخيص تجربة الجنس الواحدة في القائمة الثانية - وعندما تعود إلى سو في القائمة الأولى، فإنك تراجع وجبات العشاء الثلاث. من المرجح أيضاً أن يكتشف الناس مدى ملل حياتهم الجنسية، أو مدى تلاعبهم بها، أو مدى جهلهم بها طوال الوقت. يمكنك البدء من هنا لأننا نهدر الكثير من الطاقة أثناء اللقاءات الجنسية، لذا فإن استعادة هذه الطاقة في بداية العمل سيعطينا دفعة إضافية تسمح لنا بالمرور باللقاءات "العادية" في القائمة الأولى.

الملحق (ج)

تمارين الأحلام

"تحت تأثير الأحلام، تصبح المعايير العادية للتمييز بين الحلم والواقع غير فعالة." (كارلوس كاستانيدا)

إن

السبيل الوحيد للوصول إلى أشكال عميقة من الأحلام هو القوة الشخصية، وبالتالي لا يحتاج المرء فقط إلى ممارسة الأحلام، بل يحتاج أيضًا إلى زيادة ممارسته الشمالية لعدم الفعل (ترتبط الممارسة الجنوبية للأحلام بالممارسة الشمالية لعدم الفعل). إنهما زوجان. كل ما لا نفعله، من التحديق إلى المشي إلى الوراء، سيساعدنا على الحلم. كلما راقبنا وعدّلنا عاداتنا وأنماطنا وحوارنا الداخلي (أعدنا ترتيب الناوال)، كلما تحسنت أحلامنا. إن التواجد في الخارج ليلاً ليس من الأمور التي تساعد على الحلم.

أحد التمارين التي يمكن العمل عليها هو الحلم الواعي، وهو إدراك أن المرء يحلم بالفعل. لفتح الحلم الواعي، عليك خلال اليوم العادي أن تسأل نفسك باستمرار "هل أنا أحلم الآن؟" يمكنك فعل ذلك في كل مرة تقوم فيها بتشغيل أو إطفاء مفتاح الإضاءة أو تنظر إلى الساعة. اسأل نفسك باستمرار أسئلة تبدو غير منطقية، "هل أملك جهاز تلفزيون، هل لدى جاري عشب أمام منزله، هل كلبي أزرق، هل ..." ثم ستكتشف شيئًا ما، "انتظر، كلبي ليس أزرق. ربما أنا أحلم."

ومن التمارين الشهيرة الأخرى لتحسين الأحلام محاولة النظر إلى يديك. استمر في محاولة رفع يديك حتى تتمكن من النظر إليهم. يبدو أن هذا أمر صعب للغاية في الأحلام، وبمجرد حدوث ذلك، يبدو الأمر كما لو أن شكلاً من أشكال التحكم في الحلم يأتي (يمكن أن تتغير الأشياء والأحداث في الأحلام بسرعة - وبالتالي فإن رؤية اليدين تصبح قوة ترسيخ). يكمن مفتاح الحلم في عدم السماح للأشياء والأحداث بالتحول والتغير كثيراً، وبالتالي تعلم كيفية العمل في الحلم بشكل أقرب إلى الواقع الطبيعي - بالطبع تكمن الحيلة في الواقع الطبيعي في تعلم السماح للأشياء بالتحول والتغير وعدم البقاء ثابتة وساكنة.

جانب آخر من ممارسة الأحلام هو ما يسمى بتجربة الخروج من الجسد (OBE)، حيث يكون وعينا في جسدنا الحالم وليس في جسدنا المادي. لن يكون لهذا الجسد الحالم وجود مادي؛ وبالتالي، فإن الأبواب والجدران ليست عائقاً أمامه. من المهم أن نرى أن الشبيه ليس نوعًا من الهلوسة، بل هو شيء حقيقي تمامًا مثل الجسم الطبيعي - ولكنه يستخدم لأشياء مختلفة. يمكننا

زيارة غرف أو منازل أخرى والتحقق في اليوم التالي مما رأيناه هناك، على الرغم من عدم وجود تفسير منطقي لمعرفتنا بذلك. اللحظة الكبرى في تجربة الخروج من الجسد هي عندما نصادف جسدنا المادي نائماً. إنها أكثر تجربة صادمة يمكن أن يمر بها المرء، أن يكون هنا، ومع ذلك يرى نفسه هناك في نفس اللحظة. الارتباك تام وكامل، وقد يستمر لفترة طويلة بعد ذلك. لكن السؤال الذي يطرح نفسه بعد ذلك هو: من أو ما الذي يقوم بالأحلام؟ هل أنا الجسد المادي الذي يحلم بهذا الجسد الحلمي الجديد، أم أن هناك شيئًا آخر يحلم بكلا الجسدين؟

"يمكننا الحصول على كل شيء من خلال الأحلام. يمكننا أن نفتح أنفسنا لما هو مطلوب هناك. إذا نسينا استخدامه، فلا بأس، فهو يعود عند الحاجة ونتذكر أن نفتحه." (كارل رينز، محادثة شخصية)

لقد ذكرتُ التحديق بإيجاز في الفصل السادس. ومن الممارسات الممتازة الأخرى التعمق في تكوين الواقع. عليك تخصيص بضع ساعات لهذا الأمر تحديداً. بمجرد توقف الحوار، كما ذكرنا، سيتوقف العالم - مما سيسمح للواقع المستقر ظاهرياً بالبدء في التغير. افعل ذلك تدريجياً، ولا تحاول تسريع العملية. سيكون الموكب الجيد كالتالي:

- أوراق،
- نباتات صغيرة،
- الأشجار،
- الحشرات،
- الطيور،
- الصخور (تم رسمها لاحقاً في العمل نظراً لما تحمله من قوة)،
- المطر والضباب (الضباب مفيد لرؤية الأشباح، والمطر مفيد للعثور على أماكن الطاقة)،
- النظر إلى المسافات والغيوم،
- النار والدخان (الدخان مفيد "لرؤية" الناس)،

التحديق في الظلال. الظلال هي بالطبع شيء يقاوم الضوء، وبالتالي لتعلم كيفية التحديق في ظل شيء ما، يمكنك تعلم فهم ظلامه ومقاومته. وبالتالي، فإن تعلم كيفية التحديق وقراءة ظلال الطبيعة سيساعدك على تعلم كيفية قراءة ظلال (مقاومة) الناس.

ستكون ممارسة التأمل الأخيرة هي التأمل في النجوم والماء. يمكن لأي شخص فقد شكله (تخلى عن شكله البشري) استخدام الماء لجذب انتباهه الثاني ونقل نفسه إلى أي مكان يريد الذهاب إليه. ولهذا السبب فإن التحديق في الماء ليس ممارسة للمبتدئين، بل هو ممارسة متقدمة للغاية وخطيرة محتملة. كلما تحسنت قدرتك على التحديق، كلما ازداد دهشتك من مدى عمق ممارستك للأحلام أيضاً.

إلى جانب مفهوم الشبيه، الذي يمكن أن يسمح بمرور الوقت بالممارسة المذهلة التي تسمى التواجد في مكانين في وقت واحد، هناك ما يعرف باسم "إيجاد الذات الموازية". سيكون هذا شخصًا آخر من نفس الجنس، وسيكونان مرتبطين ببعضهما ارتباطًا وثيقًا. إنهما يتعايشان في العالم في نفس الوقت (هذا واقع مزدوج، لذا يجب أن يكون كل شيء مزدوجًا في مظهره). الكائنان المتوازيان يشبهان وجهين لشخص واحد. إن إيجاد هذا الكائن الموازي مهمة عظيمة، لأن هناك العديد من العوامل المشتتة الأخرى في حياة المرء. لكن بالنسبة لأي شخص يستطيع فعل ذلك، سيجد مصدراً لا ينضب من الشباب والطاقة. وبالتالي، ينبغي للمرء أن يسأل عما إذا كان "ينبوع الشباب" الشهير الذي يبحث عنه الجميع في "الأساطير" على الأرض هو في الواقع كيانهم الموازي؟

وهناك شيء آخر يمكن تصنيفه على أنه عمل في الأحلام، وهو المواضيع التي أصبحت بطريقة أو بأخرى جزءًا من حركة العصر الجديد. ومرة أخرى، لا يوجد أي خطأ على الإطلاق في ممارستها لتحسين الأداء والوعي. يعود أصل العديد منها إلى الممارسات الأصلية أو الطاوية القديمة في الماضي. ما زلت أستخدم العديد منها في حياتي اليومية.

ما يسميه السكان الأصليون بالدواء، هو في الحقيقة قوة تأتي من الأرض أو عالم الأرواح إلى البشر. كما ذكرنا، هذا شيء ستشاركه الطبيعة معنا لكي نساعدها. لقد خُلقنا من الطبيعة، وهداياها من الشفاء والمساعدة والتوجيه والحماية تأتي منها. كل هذه الأشياء هي شكل من أشكال الطب. وهكذا، يصبح الارتباط بالطبيعة والأرواح والأحجار والتنجيم والطقوس عوناً أساسياً في كل رحلة من رحلاتنا كإضافة إلى العمل على مراقبة الذات، وليس العمل نفسه.

هناك مجال مهم آخر في الأحلام يُعرف باسم العمل مع "الأحلام الواضحة" (لونك). يوجد هذا النوع من الأحلام النشطة في البوذية دزوغشن وفي كتاب صرخة النسر لثيون ماريس. باختصار، عند الخلق، كان أول شيء تجلى هو النور الأبيض (الشيء الواحد). هذا الشيء الواحد، لكي يتجلى، يجب أن ينقسم إلى 7 نطاقات، وهو ما ينعكس في كيفية انقسام ضوء الشمس عند مروره عبر منشور إلى ألوان قوس قزح السبعة. يستخدم الضوء الأبيض الواحد منشوره الكوني، وينقسم إلى 7 ألوان (وهي ليست نفس ألوان قوس قزح السبعة) ومن كل لون من هذه الألوان، تتجلى الأشياء. وهكذا، فإن البشر يمثلون طبقة من طبقات الظهور بعد الانقسام إلى ألوان، لذلك سيكون أحد البشر من لون واحد، بينما يكون الآخر من لون مختلف من الألوان السبعة. لا يوجد ما هو أفضل من الآخر، إنما يعني ذلك فقط أن لهما أصلاً مختلفاً قليلاً. بالطبع، سيكون أداء شخصين من ذوي اللون الأصفر أفضل من أداء شخص أحمر وآخر أصفر. في الحقيقة، لو استطاع المرء فقط أن يدخل في علاقة مع شخص من نفس لونه، لكانت الأمور ستسير بسلاسة أكبر. لا يصبح معنى كل هذا مهماً للغاية حتى يصل المرء إلى القسم الأخير المتعلق بتفسير الساحر وجماعة المحاربين. وقد ذُكر هنا لدوره فيما يُعرف باسم أحلام النور الصافي.

إحدى طرق بدء هذا الحلم هي ببساطة الضغط على جفونك المغلقة والضغط. ستظهر بقع ضوئية ملونة. لاحظ كيف تتغير الأنماط وتتداخل وتتشابك مع بعضها البعض. ما تراه بالطبع هو إدراكك الخاص الذي يتغير، وبدلاً من أن يتم إطلاقه للخارج لخلق عناصر الحلم الخارجي، فإنه يظهر على شاشة جفونك. كنت تشاهد الفيلم في عناصره الأولية. تعلم القيام بذلك دون الضغط على العينين. ابحث عن النقاط ودعها تنمو. استمع إلى صوت ما، مثل طنين جهاز كمبيوتر أو صوت صراصير الليل. ستظن أن الصوت قادم من الخارج، ولكنه في الحقيقة صوت داخلي يتم توجيهه إلى الخارج. عندما تلاحظ "لونك"، تبدأ في تنعيمه، من بقع إلى مجرد ملء اللون للشاشة التي تنظر إليها، ثم افتح عينيك بسرعة، وسيختلط العالم الخارجي والدوامات الداخلية لبعض الوقت. أفضل طريقة يمكنني وصفها بها هي رؤية أنماط الموجات الهولوغرافية للواقع. بلون ناعم، دع "إدراكك" يدخل فيه. يقترح ماريس في كتابه أن هناك بعض الأشياء الأخرى التي يمكن القيام بها قبل الدخول في هذا اللون، أحدها هو العمل مع ما يبدو كلوحة شطرنج سوداء وبيضاء، وفحص وردة صفراء. أترك لكم كتابه لتدرسوه إن شئتم. بمجرد دخولك في لونك، ستقول إنك دخلت للتو في عالم الأحلام، وأن العالم الطبيعي للعقلانية قد اختفى وما تبقى هو الجانب العاطفي من الناغوال.

يتمثل أحد الاختلافات الطفيفة في هذا في ممارسة التحديق في الجدار، باستخدام جدار أبيض. قد تلاحظ أنها بدأت تتفكك إلى عناصر قياسية، أو ترى أشياءً معروضة على الحائط. يتطلب الأمر بعض الجهد، إذ عادةً ما يستغرق الأمر بضع ساعات من التحديق في الحائط قبل أن يبدأ أي "انهيار" في الحدوث. بدأت إحدى فترات جنوني من التحديق في الجدران (عندما بدأ

الواقع نفسه بالانهيار تماماً). الهدف الرئيسي من أحلام دزوغشن هو الحصول على حلم نوراني واضح، حيث لا يوجد حالم، ولا شيء خارجي، فقط الوحدة أو الفراغ.

وأخيراً، أتركك مع بعض التحذيرات المتعلقة بممارسة الأحلام. أولاً، لأن الحلم يأخذنا إلى الانتباه الثاني، وهو شكل أدق بكثير من الواقع الهولوغرافي، فهو المكان الذي تحاول فيه جميع أنواع العناصر الوصول إلينا: الكائنات الفضائية والشياطين والسحرة. تُظهر النصوص الغنوصية الكثير من المعلومات حول كيفية التعامل مع الأركونات والشياطين في الأحلام، لكنها لم تتحدث إلا قليلاً عن هجمات السحرة. تحدثت إلى أحد المعلمين عن تفاعلاتي مع ساحرة أنثى، وكيف استمرت في محاولة قتلي في أحلامي. أخبرني أولاً أن "معلمتها" كانت تظهر باستمرار في أحلامه محاولةً سرقة طاقته. قال إن كل ما عليه فعله مع هؤلاء الناس هو أن يخلع أقنعته (قال أن يخلع درعه) وأن يظهر حقيقته. سيخيفهم ذلك تماماً (لأنهم يستخدمون دائماً قناعاً للنظر من خلاله ويشاهدون أقنعة أخرى) لدرجة أن عدم رؤية أي قناع سيخيفهم تماماً. إن رؤية أنفسنا بدون أقنعتنا ستخيفنا أيضاً.

وثمة تحذير آخر يتمثل في أن هذه الممارسة، نظراً لتمركزها في الجنوب، فإن قاعدتها في القوة. ولهذا السبب، سيقع الكثير من الناس في فخ الأحلام أثناء سعيهم للسيطرة على الآخرين أو على الحلم نفسه. هكذا يقع المرء في فخ عالم السحر. عندما لا يقع المرء في الفخ، فإن ما يأتي ليس القوة فحسب، بل الدفء أيضاً (حيث يمكن العثور على الصداقة الحقيقية والعلاقة). في الواقع، كلما ازداد دفء المرء ازداد شعوره، والشعور هو الذي يهيئ للحلم. يمكننا الحصول على كل شيء من خلال الأحلام. يمكننا أن نفتح أنفسنا لما هو مطلوب هناك. إذا نسينا استخدامه، فلا بأس، فهو يعود عند الحاجة ونتذكر أن نفتحه.

الملحق (د)

الناوال و الناغوال

"ماذا يحدث لشخص يفقد نقطة تجميعه صلابتها؟" يعتقدون أنهم يفقدون عقولهم. (كارلوس كاستانيدا)

ابتكر

كارلوس كاستانيدا عدداً من المصطلحات التي استخدمها في كتاباته. هذا لا يجعلها لا تقدر بثمن، ولكنه يعني أن المصطلحات من ابتكاره - ولكن ما تشير إليه هو شيء خالد تمامًا وموجود في العالم القديم. بعض هذه المصطلحات هي: نقطة التجميع، والناوال، والناغوال، والشكل البشري، والخطوط المتوازية. أردت أن أقدم هذه المصطلحات، وفهمي لما تشير إليه، في حال كان بعض القراء مهتمين الآن بقراءة كتبه. ومع ذلك، أتذكر مرة أخرى مدى سوء روايته الأولى في رأيي. أوصي بأنه إذا كنت ترغب في قراءة أعمال كاستنيدا، فابدأ برواياته الثلاث التالية: واقع منفصل، رحلة إلى إكستلان، وحكايات القوة. ثم تابع القراءة إن شئت.

كتب كارلوس كاستانيدا عن شيء أسماه نقطة التجميع، والتي عادة ما تكون موجودة مقابل لوح الكتف الأيمن.[34]قال كاستانيدا إنه عندما يستطيع المرء أن "يرى" (يدرك ما وراء الواقع العادي) فسيدرك أن العالم لا يتكون من أشياء كما نعتقد عادة، بل يتكون من حقول من الطاقة - والتي وصفها بأنها خيوط لا نهائية من الضوء. أشار الغنوصيون إلى العالم على أنه انبثاقات من النور قادمة من البليروما (الإمتلاء) (المصدر). نحن أيضاً لسنا صلبين، بل نحن حزمة تتكون أيضاً من خيوط الضوء هذه. يتعرض هذا "نحن" لوابل من هذه الإشعاعات الشبيهة بالألياف، والتي تمر جميعها عبر نقطة التجميع هذه، والتي تختار لأسباب غير معروفة بعض الخيوط "التضيء" بينما تبقي بقية الخيوط مظلمة. يمكنك القول إن عددًا لا نهائيًا من الأفلام يتم عرضها (كأشعة ضوئية)، ولكن يتم اختيار فيلم واحد فقط ليتم وضعه على شاشة العرض. ما نسميه الأرض 2018 ليس سوى مجموعة صغيرة من الألياف الضوئية المختارة باستمرار. يختار كل شخص مجموعة فريدة نوعًا ما، ولكنها متقاربة بما يكفي بحيث يبدو الواقع متشابهًا للجميع.

باستخدام استعارة الراديو، عندما يكون مؤشر الراديو على AM 1200، سنسمع تلك المحطة فقط. حرك المؤشر وسنحصل على محطة جديدة. لا تزال المحطة القديمة تبث، لكن لا يمكننا سماع سوى محطة واحدة في كل مرة. إذا لم تكن تعلم

أن القرص يمكن أن يتحرك (لأنه كان مثبتاً في مكانه)، فلن تتخيل حتى أنه يمكن أن تكون هناك محطات أخرى. لفهم استعارة كهف أفلاطون بشكل صحيح، فإن السلاسل التي تربط السجين بالمقاعد ليست مادية، بل هي بالأحرى ما يحافظ على ثبات نقطة التجمع هذه. بتحريك نقطة التجمع لدينا، نصل إلى تردد مختلف. تُسمى هذه الحركة بالحلم، بسبب الصفة الشبيهة بالحلم لأي عالم آخر، وأعتقد أيضاً بسبب مدى "الحلم" الذي سيكون عليه سماع محطات أخرى تبث.

يتم الحفاظ على هذه النقطة بشكل صارم جزئياً من خلال العادات والحوار الداخلي، والذي يختلف قليلاً من شخص لآخر، ولكنه يحافظ على الإدراك ضمن النطاق الآمن للمحطة 1210-1190) 1200 AM). يُطلق على هذا الاتفاق بشأن المحطة الإذاعية التي يتم بثها اسم "العقل السليم" (لأننا نسمع نفس المحطة التي يسمعها الجميع). ومع ذلك، يمكن أن تتغير نقطة التجمع - (الوقوع في الحب، الجوع، المرض، الخوف، المخدرات أو السكون الطويل[35]) أو تفاعل الروح.[36]بمعنى ما، هذا أحد الأسس الكامنة وراء فيلم *Pleasantville* - حيث لا يستطيع سكان المدينة سماع سوى الأصوات "الممتعة" لمحطة 1200، لكن ديفيد وجينيفر يأتيان بمعرفة محطات إذاعية أخرى. حرك وجهة نظرك بعيدًا بما فيه الكفاية وستجد نفسك في عالم جديد تمامًا (كما كان حال سكان بليزانتفيل في نهاية الفيلم).

عادة ما يتم نسيان حركة النقطة لأنها لا تتوافق مع نظرتنا المعتادة للعالم. نحاول تفسير هذا الحدث الغريب من خلال المعتقدات المعروفة أو الادعاء بأننا كنا نهلوس أو كنا سكارى (يجلس السجين مرة أخرى). "الرؤية" هي القدرة على إدراك العالم كما يبدو دون فلتر التكييف. عندما تتفكك نقطة التجميع الخاصة بك، يبدأ الواقع في الانهيار. قد تظن أنك تُصاب بالجنون، ولكنك في الحقيقة ترى أن الواقع ليس كما قيل لك. الشخص الذي يصاب بالذهان قد شهد هذه الحركة، لكنه فقد أساسه. تريد تشجيع الحركة، مع الحفاظ على أساس الإدراك الطبيعي متاحًا.[37]

تتحدث الكتابات القديمة عن الحاجة إلى الجمع بين عنصرين، الكا و البا (بالنسبة للمصريين القدماء)، والنسر والجاغوار (بالنسبة للمايا)، والشمس والقمر (بالنسبة للخيميائيين). عادة ما يُعتقد أن هذا يمثل إما النصف الذكري والأنثوي من الذات، أو جزئين من العقل، أو ربما العقل والقلب. لكن هذا المزيج أعمق من ذلك بكثير. ما يجب دمجه هو جوانب يصعب تحديدها والتي أطلق عليها كاستانيدا اسم "الناوال" (عالم الأشياء الظاهرة وجميع الأفكار والمفاهيم والمعتقدات)، و"الناغوال" (الفراغ، الروح، العدم).

إن الناوال هو الذي تساعد على تثبيت نقطة التجميع، وبالتالي إدراكنا. يمكن القول أن الناوال يبدأ بميلاد شكلنا، وينتهي بموتنا - ليس دقيقًا تمامًا، ولكنه قريب بما فيه الكفاية. إن الناوال ليس سيئًا أو شريرًا، بل يؤدي وظيفة في عالم الأحلام، لكن هذه الوظيفة تصبح مشوهة بشكل لا يصدق بدون التأثير المتوازن للناغوال. نريد أن نختبر علاقة متساوية بين الاثنين. تتم مقارنة الناوال بجزيرة (الكهف)، والتي يبدو أنها موجودة بشكل فردي ومنفصل عن جميع الجزر الأخرى في محيط الناغوال. نحن لا نحاول الهروب من الجزيرة، بل نريد الاستيلاء عليها. كانت هذه الجزيرة نظيفة في الأصل، لكنها أصبحت فوضوية بمرور الوقت، وكأننا محبوسون رمزياً في مقعد مسرح. تحتوي الجزيرة على كل ما سيحتاجه جسدنا في هذه الحياة. المشكلة لا تكمن في الأشياء التي وُضعت لنا في الجزيرة، بل في تصميمها وتنسيقها. بدأنا نسمع أن بعض الأشياء جميلة ويجب الاحتفاظ بها وتنميتها، بينما البعض الآخر ليس كذلك - لذلك حاولنا بناء الأشياء الجميلة وإخفاء أو تقليص الباقي. حاولنا التخلص من الأشياء من الجزيرة، لكن لا يمكن إزالة أي شيء منها، بل يمكن فقط وضعه في غير مكانها. يعتقد الملايين أنهم يتخلصون من الجوانب السيئة بينما كل ما يفعلونه هو إنكارها أو دفعها إلى مكان أكثر خطورة. بدلاً من محاولة القضاء على شيء مثل الغضب، نسمح له بالخروج من مخبئه وأن يكون موجوداً هناك، كأداة في صندوق أدوات الاحتمالات، يتم استخدامها عندما تتطلب الظروف الخارجية استخدامها. إن كبت شيء ما يعني ببساطة أنه سينفجر في النهاية. لا علاقة لهذا الأمر بمحاولة أن تكون إنسانًا مثاليًا وفقًا لبعض المصطلحات الدينية الأخلاقية، بل ببساطة أن تكون الإنسان الكامل الذي خُلقت عليه في الأصل... مع كل ما هو سيء وجيد مقبول ومتاح.

لقد وصل العقل الطفيلي إلى تلك الجزيرة، وادعى ملكيتها لاستخدامه الخاص، وطور وسائل حماية للحفاظ على المناظر الطبيعية لصالحه. يريد المحارب أن يكسر هذه القبضة، لكن بطريقة لا تضر بجسده. إنه لا ينظر إلى المرض على أنه ضعف في بنيته الجسدية، بل على أنه انعكاس لشيء ضعيف أو غير مناسب في نبرته الصوتية. إن استعادة الناوال المناسبة ستوفر كميات هائلة من الطاقة، لأننا لم نعد نهدر الطاقة في محاولة أن نكون شيئًا لسنا عليه. عندما أغلق ست على أوزوريس الصندوق، سُجن في عالم الناوال. إنه يحتاج إلى حورس، الذي يمثل المحارب الذي يحصل على الناوال المناسب، والذي يمكنه فتح الصندوق (الفقاعة) وإطلاق الوصول إلى الناغوال. من خلال إعادة تنظيم الجزيرة بشكل صحيح (استعادة حالة ذهننا الصافية الطبيعية كما هو الحال عندما يكون المرء طفلاً صغيراً) سيتغير المرء تماماً، ولكنه في الوقت نفسه سيبقى كما هو. نصبح نسخة أصغر سناً وأكثر حكمة من أنفسنا الحالية. فقط عندما تعود جزيرتنا إلى وضعها الصحيح، سيكون لدينا الأساس للبدء في قضاء بعض الوقت بعيدًا عنها، في الناغوال.

> "ميزتي الوحيدة عليك هي أنني أعرف كيف أصل إلى الناغوال، وأنت لا تعرف. ولكن بمجرد وصولي إلى هناك، لا أملك معرفة أو ميزة أكثر منك." (كارلوس كاستانيدا في حكايات القوة)

الناغوال هو الجزء الذي لا يوجد له وصف، ولا كلمات، ولا أسماء، ولا مشاعر، ولا معرفة. على الرغم من أنه ليس المطلق تمامًا، إلا أنه يمكن اعتباره المدخل إليه ـ ربما مثل ما أسماه روز العقل غير المتجلي. يمكن للمرء أن يتحدث عن الناغوال لكن لا يمكنه شرحه، وعادةً ما يشعر به فقط. ويمكن تسميته أيضاً بالروح، أو ما يقع وراء واقع اليقظة العادي.

إن الاتصال بهذه المنطقة هو النشاط المسمى الرؤية، وهو إدراك حدسي يأتي عندما تنفجر الفقاعة، مما ينقل الإدراك من الناوال إلى الناغوال. يتميز بجاذبية بصرية، ولكنه ليس بصرياً في المقام الأول. ليس من الصواب التفكير في الأمر على أنه رؤية من خلال الأشياء، أو جعلها شفافة، بل هو بالأحرى أن يكون المرء قادراً على الشعور داخل ذلك الشيء لمعرفة المزيد عن جوهره وتاريخه. لا أود أن أسميها شعوراً حدسياً أيضاً، فهذا شيء أقرب إلى عالم الناوال.

زعم كاستانيدا أن هناك ثلاثة انتباهات، يمكن تسميتها بمواقع مراقبة مختلفة على جبل الكلية، مما يجعل الانتباهات الثلاثة مشابهة للأقسام الثلاثة من سلم يعقوب لروز (وهي أيضًا عملية من ثلاث خطوات لوعي مراقب أعمق فأعمق). وهكذا، فإن الرؤية تسمح بالملاحظة من خلال هذا الانتباه الثاني (الناغوال) مع الحفاظ في الوقت نفسه على الصورة المادية العادية للانتباه الأول (واقع الناوال، الواقع الطبيعي). ومع ذلك، حتى عندما يظهر الناغوال، لن يتذكره إلا القليل لأن الناوال، من خلال العقل، قد امتص كل طاقتهم المتاحة. لم يتبق لدى أي شخص طاقة أو قدرة على فحص أي غرائب، ولذلك يتجاهل المرء أي شيء مثل الأحداث الغريبة أو فترات النسيان أو الذاكرة ويعود إلى الروتين اليومي المعتاد.

عندما يتجلى الناغوال (كعلامة أو قوة أو تجارب فريدة) لا يُفترض بنا أن نتحدث أو نفكر، بل أن نتصرف فقط. لا تنظر إلى التجربة على أنها شيء مميز، بل انظر إليها على أنها شيء عادي حتى لا تستنزف طاقتك. أغمض عينيك. أوقفوا الحوار واكتفِ بالمشاهدة. حدث هذا معي ذات ليلة. أثناء وجوده في مكان ذي طاقة كهربائية، ظهر طائر أبو منجل. هذا الطائر رمز لتحتوتي، ولا يوجد على بعد آلاف الأميال من المكان الذي كنت فيه. كانت القوة، عبر الناغوال، هي التي تحمل لي رسالة. إذا بقيتُ هادئاً ونظرتُ إليه بدهشة واهتمام، فإن الطائر يبقى ويتفاعل معي. بمجرد أن بدأت أفكر في مدى خصوصية هذه التجربة (إعادة الإدراك إلى العقلانية الناوالية)، طار الطائر بعيدًا.

إن الناغوال شيء شخصي وفردي. سيختبر أحدهم ذلك، بينما لن يلاحظ الآخرون من حوله أي شيء غير عادي، ربما فقط الأشجار تتحرك في الريح أو ضوء غريب. في بعض الأحيان، يقوم الناغوال نفسه بإعادة ترتيب الأشياء، وإعدادها بطريقة خاصة حتى يتمكن الشخص من خوض التجربة دون تدخل. وفي أحيان أخرى، يمكن أن يحظى شخصان أو أكثر بتجربة مماثلة، ولكن على الرغم من أن الأمور قد تبدو متشابهة تقريبًا، إلا أنه عندما يقابل المرء الناغوال وجهًا لوجه يكون وحيدًا. عندما يستعير الناغوال شيئًا ماديًا، كما هو الحال بالنسبة للفأل أو الرسالة، فإن هذا الشيء لم يعد الشيء العادي - بل هو تجلي الناغوال. الطائر يبقى طائراً طالما أنه يعكس الناوال الأرضي. إذا كان يعكس الناغوال، فإنه لم يعد طائرًا، وتُعلق جميع قواعد الطيور (لأن شيئًا ما خارج الحلم يستعير الشيء لفترة قصيرة). عادة ما يكون اللقاء مع الناغوال مخيفاً لمعظم الناس لأن قواعد الناوال لا تكون سارية المفعول. ولهذا السبب يخاف الكثير من الناس من الشامان عندما يقابلونهم لأول مرة. يدرك الجسم أنه يستطيع فتح قناة ناغوال، مما قد يجعل طفيله متوتراً.

نحن ننقل نيتنا إلى الناغوال، وهو يقرر من تلقاء نفسه كيف ستسير الأمور. لا يسعنا إلا أن نتأمل في الناغوال ونشهد آثاره، ولكن لا أحد لديه أي فكرة عن كيفية عمله. في لغة الناوال، يمكننا أن نوضح شيئًا محددًا لشخص آخر، مثل كيفية قيادة السيارة أو ضرب كرة الجولف. في الناغوال، كل ما يمكن فعله هو فتح بابه لشخص ما، ثم المشاهدة والانضمام إليه. يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لتعلم كيفية أن تكون بمثابة بوابة لشخص آخر.

مرة أخرى، لا توجد أشياء في العالم، إنها مجرد ألياف تأتي من قوة تُعرف باسم النسر، والتي علقت في حلقة زمنية غريبة. لقد تم تكييف البشر على ملاحظة جزء صغير من الواقع و"التصفح" أو تجاهل الباقي. نحن نركز على عدد أقل من "العناصر" مما نعتقد. ما نختاره كواقع يجب أن يتجدد باستمرار، وأن يُعاد خلقه في كل لحظة ليحافظ على نضارته. وبالتالي، يجب أن نقصد "جبل" أو "حجر" في كل مرة ننظر فيها إلى أحدهما. وهذا هو السبب في تعليم عدم القيام بالأفعال التي تخلق بالفعل "عائقًا" في الإدراك الطبيعي للانتباه الأول، وبالتالي تعطل قدرة العقل على إعادة خلق الواقع الطبيعي.

ما يُنظر إليه ويُباع غالبًا على أنه تنوير، هو في الحقيقة لمحة عن عظمة ذلك الشيء/قوة العدم. إن مواجهة ذلك قد تترك المرء بلا أمل، حيث يرى أن كل ما اعتقد أنه حقيقي ليس سوى ظل للعدم. الأمل هو نتيجة الإلمام بالتفاصيل (الطريقة الطبيعية لإدراك الأشياء) في عالمنا اليومي، وإيماننا بأننا نستطيع التحكم بها. تكشف لمحة خاطفة أن هناك شيئًا آخر يتحكم في كل شيء، وهذا أمر محطم للأنا. نادراً ما يتم تذكر هذه اللمحة، لأن الرحلات التي تتجاوز "الحلم" غالباً ما يتم تذكرها فقط كلحظة لم يكن فيها أي ذكرى للنشاط، أو ربما مثل التواجد في ضباب.

قد يصف معظم الناس لمحة من العدم العظيم بتجربة التنوير (حيث لا توجد تجربة)، لكن القدماء كانوا واضحين في أنه عندما يكون الانتباه الثاني، فإن الانتباه الأول لا يعمل حقًا، وبالتالي فإن الذاكرة الوحيدة التي تعود من المواجهة هي الظلام. أرض أوزوريس. إلى أن يتمكن المرء من تدريب انتباهه الثاني من خلال تمارين الأحلام للتعامل مع الناغوال، فإن الشيء الوحيد الذي سيختبره هو الظلام. لكنه ليست سواد في الواقع، ويمكن إدراكه والتفاعل معه. يبدأ المرء بتنشيط الانتباه الثاني عن طريق إجباره على الاستيقاظ، والطريقة الوحيدة لإيقاظه هي منع سيطرة الانتباه الأول الطبيعية علينا. هل بدأت تدرك لماذا يُعتبر الحديث السائد عن التنوير متخلفاً؟ أنت توقظ الانتباه الثاني عن طريق حجب الانتباه الأول. ترغب الذات الأنانية في التمسك بنظام التفسير القديم لأطول فترة ممكنة، ولكن يجب منعه. لا يوجد شيء محدد يجب فعله لعبور الخطوط نفسها (لا فعل، لا جهد)، ومع ذلك في الوقت نفسه يلزم بذل جهد كبير لمنع التصفح العادي للعقل.

يُطلق على الوصول إلى الانتباه الثاني والبقاء على دراية به أيضاً اسم عبور الخطوط المتوازية. الخط الأول هو حيث ينتهي انتباه الناوال العادي (الواقع اليومي) ويتم إدراكه أو الشعور به كجدار من حجاب الضباب.[38] إن المرور عبر هذا الجدار، الخط الأول، هو التحرك نحو "الذات الأخرى" (قد يسميها البعض الجسد الأثيري) - وسيشعر جسدك المادي عمومًا بهذا التحرك على أنه تحول أو ضغط. يمكن إيجاد الانتباه الثاني (الذات الأخرى) على الجانب الآخر من الخط الثاني. يجب أن يتم ثقب كلا الخطين (انفجارهما مثل الفقاعة) ليتقاطعا تمامًا، مما يؤدي إلى إدراك مختلف تمامًا. بين الخطين توجد منطقة من الوعي يسميها العرافون بالمطهر، حيث تميل معظم التحولات الروحية للوعي أو تجارب الأحلام إلى الحدوث. الليمبو منطقة انتقالية بين الانتباهين. كلما اقتربت من الخط الأول، كلما كانت تجربة الليمبو مشابهة للناوال، حيث يتم تجربة العالم الطبيعي بطريقة أشبه بالحلم. كلما اقتربنا من الخط الثاني، ستصبح التجربة أشبه بتجربة الناغوال، حيث ستكون لها أوجه تشابه مع ما يسمى روحانياً بالعالم النجمي. إلى جانب السفر، فإن إحدى الطرق الجيدة لعبور الخطوط المتوازية هي السقوط للخلف. هذا ما صُممت من أجله المداخل الزائفة المصرية في سقارة والجيزة - السقوط للخلف والدخول فوراً إلى الناغوال.

والتذكير هو أن هناك خطاً ثالثاً يمكن كسره أيضاً، مما يأخذ المرء إلى الانتباه الثالث أو الرؤية الثالثة، حيث يمكن الحصول على كمال الذات. ومع ذلك، فإن هذه المعلومات لا قيمة لها إلا بعد أن يصبح الشخص على دراية بالانتباه الثاني، وبحلول ذلك الوقت، قد يكون قادرًا على فهم المدخل إلى الانتباه الثالث بنفسه.

تم تجسيد شخصية الناغوال من قبل ديفيد وجينيفر في فيلم بليزانتفيل، حيث بدأوا في كسر جميع قواعد المدينة وأظهروا أن هناك ما هو أكثر بكثير من مجرد فقاعتهم. إن عودة مورفيوس وطاقمه إلى عالم المصفوفة للتفاعل مع شخص محتمل مستعد لتجاوز وعيهم، هو جانب آخر من جوانب قوة النية في الفيلم. في فيلم *"عرض ترومان"*، كانت سيلفيا هي القوة الدافعة التي جعلت ترومان ينظر إلى ما هو أبعد من بلدة سيهافن (فقاعة "السماء" الخاصة به). تصل سيلفيا، وقبل أن يتم "القبض عليها ونقلها" تخبر ترومان أن عالمه ليس حقيقياً وأنه بحاجة إلى الهروب. لا يستطيع تصديقها لأن الأمر يبدو غريباً للغاية، لكن "شيئاً ما" فيها يبدو غير دنيوي بالنسبة له، وهو لا ينساها أبداً ولا ما قالته. قرر أنه بما أنه يشعر بأنه يثق بها، فسوف يجد طريقة لبدء اختبار الواقع، بهدوء، دون أن يعلم أي شخص آخر. وفي خضم ذلك، يلاحظ أشياء غريبة أو عجيبة في محيطه تجعله يبدأ في التساؤل عن عالمه. لا بد أن ترومان قد لاحظ هذه الأشياء الغريبة من قبل، لكنه وجد بسهولة تفسيراً منطقياً لها. لكن بعد لقاء سيلفيا، أصبح كل شيء الآن قابلاً للاستجواب. بحسب مصطلحات كاستانيدا، فإن سيلفيا هي المرأة الناغوالية. بمعنى ما، هي بمثابة قوة دافعة - على الرغم من أنها لم تعد موجودة - ولكنها بطريقة ما بمثابة منارة. يحاول إيجاد طريقة للوصول إليها ويثق بشيء ما في رسالتها.

ربما لا تدور قصة جنة عدن في سفر التكوين حول الفردوس، بل حول الفكرة الغنوصية المتمثلة في الوقوع في فخ المادة. ربما لم يكن يهوه هو من أخرج آدم وحواء من "الفردوس"، بل آدم وحواء هما من أرادا المغادرة (إذ وجدا فردوسهما مجرد فقاعة)، والحية هي في الحقيقة بطلة القصة - تمثل النية التي تسللت لتكشف حقيقة وضعهما. إن حواء ليست قوة الخطيئة الأصلية، ولكن مثل سيلفيا، فإن التركيز الشغوف هو الذي أوصلها هي وآدم إلى مكان يتجاوز ما كان ربما فقاعة لطيفة، ولكنه فقاعة مع ذلك.

ينتهي عرض ترومان عندما يتمكن ترومان من الهروب من العيون المتفحصة ويواجه مخاوفه الأخيرة المتبقية (الماء)، والذي يمثل رمزاً لحبسه ووسيلة للهروب في آن واحد. إن التزامه يتغلب على أي شيء يواجهه. وأخيرًا، تمكن قاربه (سانتا ماريا) من اختراق الفقاعة الخارجية، محطمًا العالم الذي كان ترومان يؤمن به دائمًا. قبل أن يصعد مجموعة من السلالم المؤدية إلى باب الخروج، يحاول كريستوف للمرة الأخيرة إقناع ترومان بأنه أكثر أمانًا في عالم الفقاعة، على الرغم من أنه ليس سوى برنامج تلفزيوني. عندها يسأل ترومان بأسلوب زن خالص: "إذن من أنا؟" السؤال المؤثر الذي يجب على الجميع الإجابة عنه إذا كانوا يريدون إجابات. يودع ترومان العالم الوحيد الذي عرفه، ويتجه نحو المخرج ليرى الواقع.

في نهاية فيلم *Vanilla Sky*، يقفز توم كروز من المبنى (على غرار شخصية أحمق التارو إلى الهاوية). في بليزانتفيل، يترك توبي ماكغواير حياته المثالية وكونه مشجعاً ليعود إلى عالمه البائس الذي يوصف بأنه عالم المهووسين. في كلتا الحالتين كانوا يعلمون أن الحلم الجميل ليس حقيقة واقعة، ومهما كان العرض مغرياً، فإنهم سيختارون الواقع مهما كانت العواقب المترتبة عليه. بالنسبة لديفيد (وهو اسم الشخصية في كلا الفيلمين، ومن المثير للاهتمام) لم تكن المرأة المثالية عزاءً كافياً، لأنها كانت لا تزال امرأة "مزيفة" في عالم مزيف. في حالة ترومان، سيلفيا هي الشيء الحقيقي الوحيد الذي يعرفه، وبالتالي تصبح هي ما يتجه نحوه.

فقدان الشكل البشري

"كان فقدان الشكل البشري هو الوسيلة الوحيدة لكسر القشرة (الجوهر المضيء، للوعي) الذي هو غذاء النسر. اليوم الذي لا تتوق فيه إلى صحبة أصدقائك، حيث تستخدم دروعك، هو اليوم الذي مات فيه شخصك. يُطلق على فقدان الشكل البشري اسم الرؤية الواضحة، عندما تختفي تفاهة الإنسان." (كارلوس كاستانيدا، هدية النسر)

"أفهم تماماً ما تمر به. عندما أضحك عليك، أضحك حقاً على ذكرى نفسي في مكانك. وأنا أيضاً تشبثت بعالم الحياة اليومية بأطراف أصابعي. كل شيء كان يقول لي أن أتخلى عن الأمر، لكنني لم أستطع. مثلك تماماً، وثقت بعقلي ثقة عمياء، رغم أنه لم يكن لدي أي سبب لذلك." (كارلوس كاستانيدا)

إن ما أسماه كاستانيدا "فقدان الشكل البشري" هو جزء مثير للاهتمام للغاية من عملية تفكيك بنية الأنا، والدروع التي تشكلها. إن ما يسميه المرء "شخصاً بشرياً" ليس الجسد الذي يحمله، بل هو البنية الكاملة لطبقات المعتقدات. إن ترك كل ذلك يتلاشى أو يزول يسمى فقدان الشكل البشري. يتصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها لأنهم متشبثون بالشكل البشري، الذي يمثل قوة، وقالباً. كل شيء، بما في ذلك النباتات والحيوانات، له قالب - المصدر، أو البنية الأساسية لهذا النوع من الأشياء. عندما يُشاهد القالب البشري، يظهر كضوء ساطع، قوي لدرجة أنه قد يُعمينا. عادةً، إذا رأى أي شخص هذا المنظر المتألق، فإنه يعتقد أنه رأى الله، وهو محق من ناحية ما.

لا يمكن أن يحدث هذا الانفصال إلا عندما نفقد رغبتنا في التشبث. سيتشبث الناس بأي شيء يعجبهم، حتى الرغبة في أن يكونوا محبوبين. إن فقدان الشكل البشري تجربة مؤلمة إلى حد ما، وقد وصفها بشكل جيد كل من يو جي كريشنامورتي وريتشارد روز وكاستانيدا. سيخترق الوعي الأعمق كل شيء ويحرقه. يعتمد مقدار الألم الموجود في العملية على مدى قوة دفاعات الشخص. غالباً ما يزول ذلك بعد معركة داخلية هائلة يمكن أن تتجلى في صورة مرض، ومن الطبيعي أن نكافح ضدها، كما لو أن شيئاً سيئاً يحدث، ومن خلال محاربتها نمنعها. تخلَّ عن خوفك ودع الشكل البشري يتلاشى من تلقاء نفسه. يرتبط فقدان الشكل البشري بما هو موصوف في المواد الإضافية على أنه

مرض التأهيل الشاماني.

عندما يكتمل فقدان الشكل البشري أخيرًا، لن تعود المشاعر الإنسانية الطبيعية موجودة. ثم يأتي نوع غريب من التباعد والانفصال. كل شيء متساوٍ ومتشابه، ومع ذلك فإن الشخص جديد تماماً. سيكون الأمر صعباً على كل من عرف ذلك الشخص قبل حدوث هذا، لأنهم سيظلون يتوقعون أو يأملون أو يحاولون جعله الشخص الطبيعي الذي كان عليه من قبل. لكن بعد فقدان الشكل البشري، اختفى الاتصال المنتظم بالعالم الطبيعي ببساطة، ولم يأتِ شيء ليحل محله. إنهم لا يصبحون نوعًا مختلفًا من الأشخاص، بل شيئًا أعمق - وتتلاشى جميع قواعد السلوك والتفكير المتوقعة في هذه العملية. إن الاعتقاد بأن الإنسان هو الشكل البشري هو ما جعل الناس يعتقدون أنهم بشر في لعبة حياة لها قواعد، وفائزون، وخاسرون، وتقدم. بمجرد زوال الشكل البشري، يصبح كل ذلك أقل أهمية بكثير مما كان عليه سابقاً. كما أنه سيزيل الكثير من الأحكام المسبقة والغضب تجاه الآخرين، لأنهم لم يتصرفوا بالطريقة التي تصرفوا بها إلا لأن دروعهم هي التي تسببت في هذه السلوكيات، وليس الحقيقة الأعمق لشخص ما.

> "إنه لا يرغب في شيء، ومع ذلك فبدلاً من اللعب مع رفاقه كما لو كانوا ألعاباً، فإنه يقابلهم في خضم حماقتهم. الفرق الوحيد بينهما هو أن الرجل الذي يرى يتحكم في حماقته، بينما الرجل العادي لا يفعل ذلك. الرجل الذي يفقد بصره لا يعود يهتم فعلياً بإخوانه من البشر. لقد فصلته الرؤية بالفعل عن كل شيء كان يعرفه من قبل. (كارلوس كاستانيدا)

تستغرق تبعات هذه العملية وقتاً. بعد لقاء حقيقي مع المطلق (ناغوال)، سيجد الكثيرون صعوبة في العودة إلى الناوال (عالم النظام والضوضاء والألم). لكن البقاء أو العودة أمر لا علاقة له بعقل المرء. إذا اختار المرء عدم العودة، فسوف يختفي كما لو أن الأرض قد ابتلعته. لعل هذا هو التفسير للحدث الغريب الذي يشار إليه باسم الاحتراق التلقائي البشري، وهو احتراق شخص فقد شكله البشري ولم يرغب في البقاء. لكن أي شخص "يختار" العودة إلى الأرض عليه أن ينتظر حتى تنتهي مهمته الخاصة، وهي مهمة تُعطى لكل كائن (حتى لو لم يستطع المرء ملاحظتها)، وبمجرد أن نتجاوز الحلم العادي، فإن المهم هو أن نكمل مهمتنا. إن انتظار إنجاز تلك المهمة هو انتظار مميز للغاية. إذا نفد صبرك أو شعرت باليأس، فسوف يتم القضاء عليك بلا رحمة من قبل رماة الكون (قوى الشدائد).

أما إذا كانت قوتك الشخصية وجهدك من النوع الذي يمكنك من خلاله إكمال المهمة - سواء بنجاح أو فشل - فسيحصل كل منهما على هديته من القوة، وهي كمال الذات. أعتقد أن تجربة روز التي مر بها عندما كان في الثلاثين من عمره كانت بمثابة الوصول إلى الناغوال - تجربة التنوير، ولكن ليس الوصول إلى التنوير. لا بد أنه كان لديه مهمة ما (ربما تتعلق بعمله التدريسي وإعداده) وعندما أنجز تلك المهمة أصبح هو التجربة. على الرغم من أنه كان يعلم، إلا أنه كان لا يزال عليه العمل لإكمال عمله بالكامل، والذي حدث في مرحلة ما قبل أن يبدأ تدريسه. ومن ثم كان ذلك ما أسماه "الوقت المناسب" ليبدأ الطلاب بالقدوم.

عندما تنتهي المهمة، ويصلون إلى كمالهم، سيمتلئون هم أيضاً بالقوة. ثم سيفعل كل منهم بتلك القوة ما ينجذب إليه - قد يعيش البعض كزاهد، وقد يصبح آخرون مشهورين. يمكننا القول إن قوة روز التي اكتسبها من إنجاز مهمته أصبحت مؤسسة TAT. سيفهم المحارب حقاً أنه وحيد، لكنه لن يشعر بالوحدة أبداً لأن حبه للمطلق يصبح كاملاً. بالنسبة للمحارب، لا يوجد حب أعظم من الشمولية، ولا شيء آخر يمكن أن يمنح روحه كل هذه الحرية. لن يكون الأمر منطقياً إلا عندما يواجه المرء موته ووحدته.

يتضمن جزء من الانتظار فحص ما إذا كان بإمكانك مساعدة الآخرين بالطرق التي اعتدنا أن نعتبرها مساعدة. في الغالب، أنت لا تساعد الناس كما تعتقد أنك ستفعل. في البداية، يكون اكتشاف أن العالم ليس سوى حلم، فيلم، هولغرام أمراً محبطاً. حسناً، بالنسبة لأناك، فهذا أمر محبط، لأنها كانت تقضي كل وقتها في محاولة الحصول على المزيد، والتقدم، والإصلاح، والتغيير. وعندما نرى أن أياً من ذلك لا يمكن أن يحدث، فهنا يأتي الاكتئاب. لكن بالنسبة لما هو أعمق من بنية الأنانية، فإن كل ما يشعر به هو حرية رائعة. يعلم المرء أنه حلم، لكنه يتفاعل مع كل شيء كما لو كان حقيقياً، كما لو أن ما يفعلونه مهم، ويقدم المساعدة أو التوجيه أو الضحك أو أي شيء آخر في تمثيل يُعرف باسم الحماقة المتحكم بها (انظر الفصل 10). يشعرون بالراحة عند التعرف على الحلم وعدم الحاجة إلى تغييره. إنهم يريدون فقط تغيير بعض عناصره. وينعكس هذا في أساطير شعب الهوبي الذين يتحدثون بشكل رمزي عن الحاجة إلى اقتحام عالم جديد، وليس إصلاح أو تغيير العالم القديم.

مع اكتساب هذه القوة، تأتي طريقة جديدة للتعامل مع الوقت. لم يعودوا يتعاملون مع الوقت بالطريقة التي يتعامل بها الآخرون، بشكل خطي، بل يرون الوقت كأنبوب، يشبه النظر إلى نفق، ويستمدون من تلك النظرة المعرفة بكيفية المضي قدماً. بمعنى ما، لم يعودوا ينظرون إلى الوقت أثناء مروره (الوعي الطبيعي) بل يرون الوقت قبل أن يأتي. يشير دوني داركو إلى هذا الأمر مع السيد موناتوف عندما يتحدث عن اتباع توجيه الله، وبالتالي إذا استطاع المرء أن يرى ما يريده الله ويؤدي ذلك الفعل، فسيكون دائمًا يسير في طريق صحيح ومقدس - بغض النظر عن مدى عدم قدسية أفعاله في الواقع داخل حالة الحلم. يساعدهم القيام بذلك أيضًا على تعلم كيفية أن يكونوا مثل مورفيوس في الشارع في فيلم الماتريكس، حيث يتجنبون الجميع بسهولة بينما يصطدم نيو (العالق في العقل) بالجميع ويلفت انتباهه إلى ما هو غير مفيد (المرأة التي ترتدي الفستان الأحمر). وفي الوقت نفسه، يتمكن مورفيوس، في حالة التدفق التي يعيشها، من إبقاء انتباهه حراً للعثور على العقل التالي الذي قد يكون قادراً على مساعدته، الشخص التالي الذي يمكن تقريبه من مواجهة الناغوال.

لقاء الناغوال

كنت أزور صديقاً قديماً من الجامعة في كالجاري، وخصصت بعض الوقت للذهاب إلى منطقة هيلهورست وتناول القهوة والاستمتاع بالطقس الجميل. استحضرت ذكريات نزهات سابقة كنت فيها في حالة جيدة من النشاط والحيوية ملأت ذهني وأنا أتجه نحو الأرض المرتفعة. كان اليوم يوماً رائعاً، وأردت الجلوس على مقعد في الخارج بدلاً من الداخل. بينما كنت أدخل، لاحظت فتاة شقراء جميلة تجلس وتكتب على أبعد طاولة خارجية. دخلت وأخذت قهوتي وشعرت بنوع من "المغازلة" وقلت لنفسي إنه إذا كان المقعد بجانبها لا يزال فارغًا فسأجلس وأشرب بجانبها. كان الأمر كذلك، لذلك جلست. كانت تكتب بحماس شديد، لذلك أخرجت دفتر ملاحظاتي وبدأت بتدوين بعض الملاحظات بنفسي. ثم لسبب ما قلت لها: "هل تريدين تبادل الدفاتر؟ اكتبي في دفتري، وسأكتب في دفترك؟" ابتسمت وقالت: "لا أعرف إن كان لدي ما أكتبه في دفترك". قلت: "حسنًا، إذا خطر ببالك شيء عميق لتقوله، فاطلب دفتر ملاحظاتي". قالت حسناً. نظرت إليها، ووجدت صعوبة في تحديد عمرها، بناءً على مظهرها وملابسها. لاحظت ملابسها حقاً لسبب ما، بلوزة حمراء بحمالتين وجوارب سوداء ضيقة. جعل ذلك من الصعب تحديد ما إذا كانت طالبة في السنة الأولى بالجامعة، أو امرأة تبلغ من العمر 29 عامًا انتهت للتو من ممارسة الرياضة. كنت سعيدًا بالجلوس هناك ومشاهدة شخصيات الأحلام وهي تمر، عندما أخذت استراحة من الكتابة وسألتني: "ماذا تكتب؟"

أجبت: "أنا أكتب عن الحلم". سألتني إن كان ذلك حلماً رأيته الليلة الماضية، فقلت "لا"، وأشرت بيدي إلى الشارع، "هذا الحلم". نظرت إليّ بطريقة غريبة ولكنها مثيرة للفضول. سألتها عما كانت تكتبه. وقالت إنها تحب أن تنظر إلى الوراء بعد عام واحد من حيث هي وتكتب عنه، وقبل عام واحد زعمت أنها كانت في نوع من الماراثون. لم أفهم تماماً ما إذا كانت تقصد أنها شاركت في سباق أو أنها نظمت سباقاً. أتذكر أنني سألتها عما إذا كانت تجربة جيدة، فقالت إنها كانت رائعة.

في هذه المرحلة تقريباً بدأت أدرك أنها كانت تستجيب بنشاط في هذه المحادثة. لم نكن نعرف بعضنا البعض، ومعظم النساء سيترددن بشدة في قول أي شيء لرجل غريب، لكنها كانت مرتاحة للغاية وكثيرة الكلام. حاولت أن أتذكر بالضبط ما كنت أفعله قبل عام. أخبرتها قبل عام أنني كنت في أوروبا. سألتني عما كنت أفعله هناك. كان ردي غريباً، قلت: "كنت ألقي بعض المحاضرات". سألت عن ماذا. قلت: "المعرفة القديمة". سألتني إن كنتُ عالماً، فأجبت بالنفي. سألتني عما أكتب عنه، فأجبتها أنني أكتب في الغالب عن أسرار الخيميائيين والشامان، والأمور الخفية التي تتجاوز ما يعتقده معظم الناس عنهم.

عندها فاجأتني بسؤالها. "ما هو أكبر سر اكتشفته؟" لقد هزني ذلك. لم يكن لدي إجابة، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنني لم أكن متأكداً. قالت مازحة: "هل ستضطر إلى قتلي إذا أخبرتني؟" قلت: "لا، ليس الأمر من هذا النوع من الأسرار". في تلك اللحظة، سمعت صوت بوق سيارة، ورفعت يدها لرجل في شاحنة صغيرة بيضاء وقالت لي: "سيارتي هنا، أتمنى لك يوماً سعيداً". انطلقت نحو الشاحنة، وجلستُ أنا فقط، أشعر بخيبة أمل كبيرة لأن محادثتي الشيقة قد انتهت. لقد استمتعت بذلك. حسناً، هكذا تسير الأمور.

نهضت وبدأت أسير إلى مكتبة العصر الجديد في المنطقة، ثم عدت إلى هاير جراوند لأتناول فنجان قهوة آخر وأسترخي لأن صديقي كان لا يزال يعمل لمدة ساعة أخرى أو نحو ذلك. اخترت العودة سيراً على الأقدام من الجانب الآخر من الشارع الذي سلكته في الطريق. في منتصف الطريق، توقفت شاحنة بيك آب بيضاء - وهو ما لاحظته على الفور - ونزلت منها امرأة ودخلت مسرعة من جانبي إلى مكتبة. كان هناك شعور بأنها نفس الفتاة التي كنت أتحدث معها. لم أتمكن من رؤية وجهها جيداً، بل اكتفيت بتكوين انطباع عام عنها. كان طولها هو نفسه، وكانت ترتدي نفس الملابس. مصادفة بحتة. ظننت أن الرجل الذي كان يقود السيارة (على الأرجح صديقه/زوجه) قد يتعرف عليّ من المقعد وقد لا يكون سعيدًا جدًا لأنني استدرت لأتحدث مع صديقته. لذا توقفت عند مقعد بجوار محل آيس كريم وانتظرت حتى تحولت الإشارة إلى اللون الأخضر وانطلقت الشاحنة مسرعة.

بعد أن غادرت الشاحنة، نهضت وسرتُ عائدًا إلى الشارع لأجدها، عندما خرجت "هي" من مكتبة. مررت بجانبها وحدقت في وجهها، لكن هذه لم تكن "هي". لم تكن هذه المرأة ذات شعر أشقر، بل كان شعرها بنيًا مع خصلات شقراء - لكنها كانت بنفس الطول، ونفس البنية، وترتدي نفس الملابس تمامًا، وتخرج من نفس الشاحنة البيضاء. كانت بعض ملامح وجهها مختلفة قليلاً عن ملامح المرأة التي تحدثت معها في المقهى. كانت هذه المرأة الجديدة تحمل صندوقاً ضخماً. مرت من أمامي دون أن تبدي أي إشارة إلى أنها تعرفني. لو كنا قد تحدثنا قبل عشرين دقيقة فقط لمدة ساعة تقريباً على مقعد، لكانت عيناها قد أخبرتني بذلك من خلال نظراتها نحوي. لا تنظر. كنت غريباً تماماً. لكنني كنت متأكدًا بنسبة 100% أيضًا، لا بد أن تكون هذه هي المرأة التي تحدثت إليها للتو. لكن كيف لا تبدو كما هي؟ كيف يمكن أن يتغير مظهرها في مناطق معينة خلال عشرين دقيقة؟

ترنحتُ متجاوزاً إياها بضع خطوات، ثم توقفت وحاولت استعادة أنفاسي والتفكير في الأمر. لسبب ما، لم أعر الأمر الغريب سوى لحظة أو اثنتين، ثم توجهت إلى المطعم حيث كنت سأقابل صديقي لتناول العشاء. كنت قد نسيت الأمر برمته تقريباً حتى سألني صديقي على العشاء عما إذا كان قد حدث أي شيء غريب خلال اليوم. بمجرد أن رويتُ القصة مرة أخرى، أدركتُ، يا إلهي، أنها نفس المرأة. لكن عندما تحدثت معها في المقهى كانت في الناغوال، وليست شخصًا (على الأقل من وجهة نظري الشخصية). لقد غيّرت الروح مظهرها قليلاً لتبدو وتتصرف بطريقة معينة من أجلي، وعندما رأيتها مرة أخرى كانت في حالتها الطبيعية دون أن يستعيرها الناغوال. كانت هي الناغوال عندما تحدثت معي، وكان ذلك تفاعلاً روحياً مباشراً، ثم لتوضيح الأمر، أظهر لي الحلم الشخص الحقيقي بعد بضع دقائق. كان اجتماعاً أشبه بأحداث روايات كاستانيدا، وهي اجتماعات

تجعلني أشكك في الواقع. كيف لم أدرك هذا الأمر تماماً في ذلك الوقت الذي كنت أتحدث فيها معها؟ لماذا لم أنتبه أكثر لكل تفاصيل ذلك الاجتماع أثناء انعقاده؟

---

34 لطالما اعتقدت أنها مجرد استعارة استخدمها كاستانيدا، لكن جون لاست في موقع *Metahistory.org* وجد مرجعًا في كتاب جي آر إس ميد "الجسد الخفي في التقاليد الغربية". هنا، تعيد كتابات داماسكيوس صياغة ما كتبه إيزادوروس (من مدرسة الإسكندرية للأسرار) الذي يناقش البيضة الهالية أو الهالة البيضاوية التي تحيط بالجسم المادي والتي كانت واحدة من أعمق أسرار الأسرار، وكيف يتم ربط الشكل البيضاوي المضيء أو تثبيته على الجسم المادي في نقطة على الظهر، أعلى لوح الكتف الأيمن.

35 تُحقق المخدرات التأثير بسرعة، ولهذا السبب تم استخدامها في العالم القديم، ولكن يصعب السيطرة عليها أيضاً، ولها عواقب على الجسم، وبالتالي لا يُنصح بها.

36 إن أي شيء يصنف على أنه طقس ليس إلا وسيلة لجذب الانتباه للسماح لنقطة التجمع بالتحرك، سواء كان ذلك لفرد أو لمجموعة. على الرغم من أن الطقوس فعالة، إلا أنها مرهقة. إذا كان شخص ما على وشك الموت في غضون خمس دقائق، وكانت طقوسك تستغرق أربع ساعات، بغض النظر عن مدى جودة قدرتك على تغيير نقطة التجمع، فلن تكون ذا فائدة تذكر. إنهم يعلموننا الطقوس، حتى نعرف مع مرور الوقت متى لم نعد بحاجة إلى الطقوس. لكن ربما كان الانخراط في مختلف الطقوس الدينية أو الروحية هو ما ساعد سجيننا على الوقوف.

37 يجب أن يكون المرء مستعداً للعمل بنظام المناوبات عند التواجد بالقرب من القطع الأثرية أو مواقع العالم القديم (بسبب القوة الكامنة في التماثيل والمباني). وبالتالي، قد يشعر المرء بتعب شديد. حدث هذا معي في مصر، وتساءلت لماذا كان جميع المسافرين الآخرين الذين قابلتهم منهكين أيضاً في نهاية اليوم. كانت الأماكن والأشياء تحرك نقاط تجمع الناس، وفي حالة أولئك الذين تلقوا أي تدريب روحي، كان التأثير كبيراً. التوصية في مثل هذه المواقع هي التحرك ببطء، والانتباه إلى طاقتك العامة. خذ فترات راحة أكثر بكثير للسماح لنقطة التجميع بـ "وقت راحة" للتعامل بشكل أفضل مع كل ما يحدث ويتم تخزينه في تلك الحركة.

38 ومرة أخرى، يُقال إن معظم حالات الانزلاق الزمني أو الحركة السريعة حدثت بعد أن لاحظ الشخص المعني ضبابًا أو رذاذًا غريبًا.

الملحق (هـ)

الشامان

أجلس

على طاولة في الجزء الخلفي من مجموعة صغيرة من الشقق في الجزء الشمالي من مدينة بالينكي المكسيكية. أنا هنا مع كريس باول، عالم الآثار الأمريكي والمحقق الرئيسي للفريق الذي يقوم بالتنقيب في مجموعة كروس في موقع المايا القديم الذي يحمل نفس الاسم. لقد نشأت بيننا علاقة مبنية على أننا نبحث كلانا عن جوانب من المعرفة الأوسع في الماضي تتجاوز ما تقدمه الكتب والتواريخ التقليدية. لقد أخذني في جولة لأحدث أعمالهم، ووصلنا إلى الفناء الخلفي للشقق حيث يقيم فريق علم الآثار، ونحن نتناول البيرة ونتحدث عن الروابط الرمزية لبالينكي. أما العضو الثالث في مجموعتنا فهو رجل من المايا المحليين يبلغ من العمر حوالي 65 عامًا. لم يقل الكثير، وخاصة لي. وبينما كنت أنا وكريس نتبادل أفكاراً مختلفة حول طبيعة الزمن، استدار الرجل العجوز ليواجهني وقال بوضوح شديد: "لم يكن هناك زمن هنا قبل وجود البيض".

سمعته، وتابعت الحديث بشكل جزئي، لكن في الوقت نفسه كان هناك شيء ما بداخلي يتمرد. ماذا يعنى ذلك؟ لا زمن قبل وصول البيض. لأنه لم تكن هناك ساعات؟ ألم يكونوا يعرفون الوقت المحدد من اليوم؟ لا، لم يكن هذا ما كان يشير إليه، لأن مثل هذا التعليق لم يكن ليتناسب مع المحادثة. هل كان يقول حقاً أنه لا يوجد زمن على الإطلاق؟ وبعد ساعة انتهت محادثتنا. ربت الرجل العجوز على ظهري، وتمنى لي الخير، ثم انصرف. لم يقدم أي تفسير إضافي لما قاله - مثل معلم زن، يلقي عليّ لغزاً ويتركني أتعامل معه. كان هذا أول لقاء لي مع شخص يشبه الشامان.

لا يزال الأمر يصدمني عندما أذهب إلى موقع إلكتروني خاص بالشامان وأرى، على سبيل المثال، الصورة الرئيسية لـ "مجموعة" الممارسين. مجموعة من الأشخاص البيض في منتصف العمر، يرتدون معاطف واقية اشتروها من نيو مكسيكو، وخرزًا من سيدونا، ويحملون خشخيشة اشتروها من متجر يحمل اسمًا مثل "نَفَس بوذا".

أصبح من المألوف الآن في العالم الروحي الغربي الادعاء بأن المرء شامان. شارك في بعض ورش العمل، واحصل على شهادة، وادّع بعضاً من تراث السكان الأصليين، قبل أن تبدأ بإعطاء دروس في العزف على الطبول وبناء أكواخ العرق. لدينا عالم مليء بأشباه الشامان، الذين يلعبون ألعاب السلطة لخداع البيض من أجل المال والمكانة. إن كلمة "شامان" مصطلح ملتبس إلى حد ما، على أي حال. إنها كلمة سيبيرية تُطلق على نوع محدد جداً من الأشخاص في ثقافتهم القبلية الخاصة. يمكن ترجمة الاسم إلى "متحدث الأشباح أو سائر الليل". قام الأكاديميون البيض بتوحيد هذه الكلمة للإشارة إلى أي رجل أو امرأة من الثقافة التقليدية يشاركون في استخدام العلاج، والطب، والرحلات الروحية، والتواصل مع الأرواح، والتنجيم، والصلاة، والطقوس، أو الأغاني لتحديد مشكلة المريض من أجل إيجاد علاج شافٍ.

أصبحت كلمة "شامان" اليوم كلمة تمثل الكثير من الأشياء. لكنها كلمة محددة جداً بالنسبة لي. بالنسبة لي، لا يعني ذلك أن يكون الشخص هنديًا أصليًا ذكيًا، بل يعني شيئًا أصبح عليه العديد من الرجال والنساء الأصليين الحكماء. لقد وصل الناس من جميع التقاليد إلى ما تجسده هذه الكلمة، ولكن ذلك كان في الغالب منذ زمن بعيد. عندما أنظر حولي اليوم، أجد أن معظم من يستخدمون هذه الكلمة لوصف أنفسهم ليسوا كذلك. أما القلة الذين هم شامان حقيقيون، فعادةً ما يبقون غير معروفين. ومع ذلك، كيف أصبح الحقيقيون منهم ما يُطلق عليه اسم الشامان؟ بعد أن وصلوا إلى حافة الموت أو ما هو أبعد من ذلك، وقعوا في مرض أو جنون لا يطاق لدرجة أن الطريقة الوحيدة التي تمكنهم من التوقف كانت أن يصبحوا شامان.

أجلس على مقعد في حديقة بوسط مدينة أوتاوا أنتظر شخصاً لم أقابله من قبل. اسمه روبرتو، وهو من البرازيل. كان هذا في بداية دراستي لتقاليد الطب لدى السكان الأصليين الهنود. عندما عدت إلى المدينة لزيارة بعض الأصدقاء، قررت الاتصال ببعض الأشخاص الذين وردت أسماؤهم في المجلة الروحية المحلية على أنهم شامان. قابلت واحدة أمس، وكانت من النوع النموذجي ذي المظهر الأبيض من أتباع العصر الجديد، والتي أصبحت شامانية بعد بضعة أشهر في ورشة عمل. تحدثنا لمدة 30 دقيقة تقريبًا أثناء احتساء القهوة، ثم قالت لي أخيرًا: "أنا آسفة، لا أعتقد أنني أستطيع التحدث إليك بعد الآن. ليس لدي أي فهم حقيقي لأي شيء تسأل عنه أو تناقشه. لكنني قابلت شخصاً الأسبوع الماضي قد يكون أكثر فائدة. هو هنا من البرازيل. هذا رقمه." لقد قدرت صراحتها، واليوم أنتظر على مقاعد.

عندما وصل، لم يكن كما كنت أتخيله. روبرتو هو رجل ذو بشرة داكنة في الخمسينيات من عمره، ذو مظهر نموذجي، يرتدي بنطالاً كاكي وقميصاً بأكمام طويلة. بعد أن تناول القهوة، أخبرني أن ابنته متزوجة وتعيش في البلاد، وأنه يحاول الانتقال إلى كندا أيضاً. بدأ يخبرني ببعض ما تعلمه على مر السنين عن الأشجار، وكيف تتواصل، وكيف يمكننا التحدث معها. يطلب مني القيام ببعض تمارين "التحدث مع الأشجار" الأساسية.

بعد حوالي ثلاث ساعات قضيناها معاً، بدأ يروي لي قصته عن كيفية تعلمه، وهي قصة سأعيد صياغتها بإيجاز فقط، حتى لا أفقد قوتها الشخصية. كان جده معالج قريته عندما كان روبرتو صبياً. عندما حان وقت روبرتو للتعلم في سن المراهقة، لم يكن لديه أي اهتمام، لذلك اصطحبه جده إلى الغابة إلى كهف. ومن هناك ألقى بالمراهق في بحيرة عميقة. أدرك روبرتو على الفور أن البحيرة تضم جميع أنواع المخلوقات، وشعر على الفور أن أحدها كان تمساحًا. صرخ مستغيثاً بجده. طُلب من روبرتو البقاء هناك حتى يزول خوفه. في كل مرة حاول فيها الخروج، كان يُدفع إلى الداخل. وأخيراً بدأ يدرك أنه سيموت. ثم تذكر تمساحاً قابله عندما كان صبياً صغيراً، فألقى عليه الحجارة بلا سبب. تساءل عن ذلك. وبما أنه كان سيموت على أي حال، فقد اعتقد أنه يجب عليه الاعتذار لهذا التمساح الموجود في هذه البحيرة. عند ذلك تعرض لصدمة، واستطاع أن يشعر بوجود المخلوق. كان "يتحدث" إليه، بشأن قيامه برمي الحجارة. لقد "تحدث" معه حتى شعر بأنه قد غُفر له، ثم شعر به يسبح بعيدًا. تكرر هذا الأمر مراراً وتكراراً مع مختلف المخلوقات، من الثعابين إلى الأسماك إلى الحشرات. بعد عدة ساعات، كان قد تحدث إلى معظم المملكة الحيوانية، وقدم اعتذار عن جميع أفعاله السابقة وعن تجاهله لها. قام جده بإخراجه. قال روبرتو إنه يشعر بأنه

أفضل من أي وقت مضى في حياته. وبعد ذلك، بدأ تدريسه. لم أنسَ هذا النوع من التدريب المكثف، الذي يضع المرء على مفترق طرق الموت لخلق باب للتعلم. لقد احتفظت بجزء من قصته معي دائماً.

في نهاية اجتماعنا سألته عما إذا كان بإمكاني أن أعطيه بعض المال مقابل وقتنا، فضحك من أعماق قلبه. "أنت تعلم جيداً أنني لا أستطيع قبول أموالك." أي شيء حقيقي ليس شيئًا تدفع ثمنه، بل هو مشاركة. لم أدفع لجدي، لذا لست ملزم بالدفع لي."

"لكن ينبغي أن أعطيك شيئاً. لقد كنتَ خيرَ مُعينٍ لي اليوم."

"لقد فعلت ذلك، لقد اشتريت لي قهوة. وقد ساعدتني على إدراك أن هناك بعض البيض في هذا البلد قد يكونون مهتمين بهذه القصص. هذا يُريح روحي."

إن أفضل طريقة لاختبار ما إذا كان شخص ما اليوم شامانًا حقًا هي معرفة مقدار التضحيات التي قدمها ليصبح ما هو عليه الآن. هل ذاقوا حقاً طعم موتهم؟ أم أنهم لعبوا لعبة الإنكار والإسقاط والتشتيت طوال حياتهم - والتي تستمر الآن في هذا الدور الجديد الذي يلعبونه؟

> "على عكس رجل الطب، فإن تبني الشامان لمهنته في كثير من الحالات لم يكن طوعياً. إن تجربة الشامان المستقبلي في تلقي النداء، غالباً ما تتكون من حالة قهرية لا يرون منها أي وسيلة أخرى للهروب سوى "ممارسة الشامانية". غالباً ما يكون من الواضح أن الشخص الذي سيصبح شاماناً لا يرغب في ذلك على الإطلاق، ولكنه مجبر على ذلك من قبل "الأرواح" التي تدفعه إلى أعماق اليأس والمرض، والتي لا يجد منها مخرجاً سوى الموت، أو تولي منصب الشامان."
> (لوميل أندروز، عالم الصياد المبكر)

قرأ البيض من أتباع العصر الجديد الكتب، وقرروا أنهم يريدون أن يصبحوا شامان، وتم إنشاء نظام حديث كامل - يتم تدريسه من خلال المنظمات وورش العمل، مع بعض الممارسات والأفكار المستعارة من جميع أنحاء العالم، ثم تم وسمه باسم الشامانية. إن ما يتم العثور عليه في هذه الورش، على الرغم من قيمته، ليس الممارسات التي تتم في الاحتفالات التقليدية للسكان الأصليين، ولا يشبه عمل الشامان المتخصصين في سيبيريا. في الواقع، فإن معظم هؤلاء البيض والسكان الأصليين الذين يسوقون لأنفسهم على أنهم شامان، هم في الواقع يصفعون وجه الحكماء والحكيمات القدماء الذين قضوا حياتهم وضحوا بها من أجل التعلم. فيلم وثائقي رائع بعنوان ″الشامان البيض، رجال الطب البلاستيكيون″، والذي لا يزال من الممكن العثور عليه على موقع يوتيوب، يعرض مدى الوهم الذي قد يغرق فيه الناس معتقدين أنهم شامان.

لم يكن العمل كمعالج أو حامل لحكمة القبيلة مهنة أو تجارة. كان هناك حاجة إلى المعالج. أصيب الناس بالمرض وكان من واجبهم مساعدتهم على التعافي، مع التأكد من تهيئة الظروف المناسبة للبقاء على قيد الحياة بشكل عام من خلال إيجاد وزراعة الطعام، وتجنب الأحوال الجوية القاسية مسبقاً. لم يكن بإمكانهم الانخراط في الألعاب الروحية، وكان عليهم أن ينجحوا، وإلا فإن القبيلة قد تنقرض. مجرد عدم امتلاكهم للمستشفيات أو أجهزة تخطيط القلب الكهربائي أو أقراص ديميرول لا يعني أن أساليبهم لم تكن فعالة. لقد كانت فعالة. إذا كنت تبحث عن كتاب، فلا يمكنني أن أوصي بكتاب أفضل من هذا.

الغراب الأحمق. الحكمة والقوة بقلم توماس مايلز.[39] كان الشامان هو الشخص الذي رأى بشكل مباشر مدى خطورة وقسوة هذا الواقع، ويبدو أنه تم اختياره، وكانت مهمته هي جلب القليل من العقلانية إلى واقع مجنون.

أن تكون معالجاً حقيقياً يتطلب تدريباً وتضحية ويقظة مستمرة. لكنها كانت لا تزال دعوة يمكن للمرء أن يتعلمها بطريقة ما من خلال النسب. كان الشامان مختلفاً. لم يكن بإمكان الشامان الوصول إلى هناك بسبب الأجداد، أو بسبب رغبته في ذلك. ولهذا السبب عادة ما يأتي الشامان من مسار مختلف تمامًا - أو إذا كان شخصًا معالجًا، فمن المحتمل أنه كان شخصًا معالجًا فاشلًا. عادة ما تكون حياة الشامان قبل أن يصبح شامان مليئة بالفشل، إلى أن يجد الشيء الوحيد الذي لا يفشل فيه - وهو أن يصبح شاماناً. ففي الظاهر، سيبدو الشامان والمعالج الجيد متشابهين. لكن هناك طابع مختلف لما يفعله الشامان - بسبب اليقظة التي حدثت. يمكن القول إن الشامان هو شخص تجاوز دينه وثقافته ومعتقداته. في الواقع، ماتوا بسبب الواقع المعتاد. يوجد شامان من جميع التقاليد: الصينيون، والشيروكي، والمسيحيون، والإسلاميون، والبوذيون، وسائقو الحافلات العاديون. لكن كل تجربة ستتأثر بتجاربها ومساراتها السابقة. الاستيقاظ مشابه، لكن طريقة التعبير عنه فريدة.

تطغى مسحة من الفراغ على كل ما يفعله الشامان، حتى وإن كان يتصرف ظاهرياً مثل أي شخص آخر من حوله. كان يُنظر إليه أو إليها على أنه "معالج للنفوس"، شخص مر بالكثير، لدرجة أنه كان يحظى بالاحترام والخوف على حد سواء. إنها ليست مهنة، أو تُمارس أحيانًا بالتزامن مع أمور أخرى في حياتك. إن اختيار الأرواح لك لتصبح شاماناً يعني أن حياتك كشخص عادي قد انتهت تقريباً. غالباً ما يبدأ الأمر في مرحلة الطفولة، إما بسبب مرض خطير أو عندما تجبرهم تجربة مؤلمة للغاية على الانطواء على أنفسهم، ومن هذا الشق ينفتح اللاوعي بأكمله، ويسقط فيه الشامان الجديد المحتمل. نادراً ما تظهر عملية التحول إلى شامان فجأة في سن الحادية والثلاثين، بل إنها تؤثر عليهم طوال حياتهم. يواجه معظمهم فترة صعبة تُعرف باسم مرض التنشئة الشامانية، حيث يكونون على حافة الموت لسنوات ربما.[40]

يبدو أن الشامان، لسبب داخلي أو خارجي، قد أُجبر على العودة إلى عالم البشر لتقديم الخدمة. ولجعل هذا اليقظة متاحاً لمن حولهم، فإنهم عموماً سيبقون ضمن حدود دينهم السابق أو تقاليدهم الروحية. ذلك لأنهم يفضلون العمل مع بنية المعتقدات الحالية للناس، بدلاً من محاولة كسر هياكل الجميع، الأمر الذي سيؤدي فقط إلى خلق صراع. قد يستمرون في أداء الصلاة والطقوس، لكنهم يعملون على مستوى أعمق. سيكونون أساتذة فيما أسماه ريتشارد روز "البينية". أن تكون شاماناً يعني أن تكون قد وصلت إلى القوة. وأعظم قوة يمكن للمرء أن يجدها هي الفراغ. لكن الشامان لم يستطع حقاً أن يصف ماهية القوة، أو كيف حصلوا عليها - ففي يوم واحد فقط بعد سنوات من التضحية، كانت موجودة. إن أفضل طريقة لاختبار ما إذا كان شخص ما شامانًا حقًا هي معرفة مقدار التضحيات التي قدمها من أجل ما هو عليه الآن؟ هل ذاقوا طعم الموت حقاً، أم أنهم لعبوا لعبة الإنكار والإسقاط والتشتيت طوال حياتهم؟

الشامان الحقيقي ليس كاملاً، وليس بالضرورة أنه سافر عبر باب الحقيقة - لكنهم تمكنوا من النظر من خلال ذلك الباب. لكي يعودوا لتقديم الخدمة، كان عليهم أن يخوضوا معركة مستمرة مع أعمق وأحلك أجزاء أنفسهم والعالم - ولكن هذه المعركة المستمرة هي التي تسمح لهم بتقديم الخدمة للآخرين الذين يمرون بلياليهم المظلمة. بينما عاش جميع أفراد القرية معًا، بمن فيهم المعالجون، عاش الشامان بمفرده. هذه نقطة مهمة. جزء من المجموعة ولكنه مستبعد منها دائماً. ليس لديهم تنظيم، ولا يقومون ببناء برامج، ولا يسعون لجعل أنفسهم مهمين أو أثرياء. يجدون صعوبة في تقاضي أي مقابل لخدماتهم، لاعتقادهم أن ما تعلموه هو هبة. وإذا ما ذهبوا إلى العالم الحديث للمشاركة، فعادة ما يكون ذلك مقابل رسوم رمزية للغاية (تكفي طعامهم ومأواهم).[41]إنهم بين عالم الأحياء وعالم الأموات، عالم المادة وعالم الروح. أفضل كلمة يمكنني استخدامها لوصف ماهيتها هي "جسر". إن جزءًا من قبول نداء الشامان هو قبول نداء تقديم الخدمة، وعادةً يتم رؤية الناس فقط عندما لا ينجح أي شيء آخر معهم.

39 هذا هو الكتاب الثاني الذي ألفه ميل عن فولز كرو في عام 1989، وليس الكتاب الأول الذي كتبه في السبعينيات.

40 اقرأ المواد الإضافية للحصول على معلومات حول ما يشار إليه باسم مرض التنشئة الشامانية. لقد مر روز بهذه التجربة. عانى كارل رينز لمدة أربع سنوات من صداع شديد لدرجة أنه نادراً ما كان يستطيع النهوض من السرير. كان أحد الشامان الاسكتلنديين الذين أعرفهم، مايكل دانينغ، مريضاً جداً لعدة سنوات لدرجة أنه بالكاد كان يستطيع المشي، وكان يقضي كل يوم يزحف ليجلس تحت شجرة طقسوس معينة كانت تعلمه. قصته مذهلة، قصة شجاعة وشفاء.

41 توضح المواد الإضافية التي أعددتها حول العلاج كيف أن فرض رسوم مقابل العلاج ممارسة خطيرة في العالم الحديث، لكل من المعالج والمريض.

الملحق و

الكتاب الصامت (THE MUTUS LIBER)

ذكر كتاب *Mutus Liber* (الكتاب الصامت) في الفصل الثامن، ولكن سأتناول هنا بالتفصيل هذا العرض الفريد للغاية. لا يمكن فك رموز ما هو موجود هنا إلا من خلال خلفية في علم الهرمسية والرمزية الخيميائية. هناك طبقات عديدة، وكل ما يمكنني تقديمه هو ما أستطيع فك شفرته منها. هناك ما هو أكثر بكثير مما أستطيع رؤيته. جرب ذلك بنفسك. ماذا يخطر ببالك؟

نُشر هذا العمل لأول مرة عام 1677 في نيو روشيل بفرنسا، وهو لا يحتوي على كلمات تقريبًا على الإطلاق. بدلاً من ذلك، يجد المرء بداخله 15 صورة. وبهذا المعنى، فهو يشبه أوراق الأركانا الكبرى في التارو. تُظهر اللوحة الأولى من الكتاب الصامت رجلاً نائماً وبجانبه سلم، بينما تُصوّر اللوحة الأخيرة الرجل وهو ينهض والسلم ملقى جانباً. أعتقد أن هذا الكتاب هو تجسيد رمزي لتسلق سلم يعقوب. سأعيد تقديم هذا الشرح هنا. لاحظ أن اللوحات ليست مجرد مواد مرجعية يُقصد بها إلقاء نظرة سريعة عليها. إنها مليئة بالقوة، ويقصد بها أن تُدرس وتُتأمل، كما لو كانت لوحات معلقة على جدران معرض فني.


1
MUTUS LIBER, IN QUO TAMEN
tota Philosophia herme- tica, figuris hieroglyphicis
depingitur, ter optimo maximo Deo misericordi
consecratus, solisque filiis artis dedicatus,
authore cuius nomen est Altus.
21. 11. 82. Neg:
93. 82. 72. Neg:
82. 11. 33. Tued.

اللوحة 1

تحتوي اللوحة الأولى في كتاب "THE MUTUS LIBER" على بضع كلمات باللاتينية تُترجم إلى "موتوس ليبر، حيث يتم وصف جميع عمليات الفلسفة الهرمسية والإبلاغ عنها - كما هو موضح في الأشكال الهيروغليفية، المقدسة لله الرحيم، العظيم ثلاث مرات والأعظم، والمخصصة لأبناء الفن، واسم المؤلف هو ألتوس". هذا هو النص الوحيد الذي يظهر حتى اللوحة رقم 14. قيل لنا إنها هرمسية، مقدسة للعظماء الثلاثة (تحوت-هرمس) بينما يُزعم أن المؤلف هو ألتوس (عالي، أو من ارتقى إلى قمة الهرم). إنها مخصصة لجميع الخيميائيين والفلاسفة والباحثين - أبناء الفن.

يمكن أن تساعد اللوحة الأولى في تفسير حالة النوم في الهرم الأول. يتركز التركيز الرئيسي للوحة في المنتصف حيث يظهر رجل مقيد ونائمًا متكئًا على حجر. من الواضح أن هذا هو يعقوب، مستلقياً في طريقه إلى حران، واضعاً رأسه على ما يسمى غالباً بحجر الكأس المقدسة. كان يعقوب، مثلنا، نائماً، لا يفهم معاناته، ولا طبيعة الواقع. إنه مقيد بالحبال ولا يستطيع الحركة. هذه الحبال هي لفائف المومياء وترمز إلى العقل الأناني الذي يربطنا بالمادة والفكر. ويمكن أن يمثل ذلك أيضاً يعقوب كرجل مقيد بالسلاسل في كهف أفلاطون. ومن المثير للاهتمام أن ساقه اليسرى مرفوعة لتشكيل شكل مثلثي، مما يدل على أن الثنائية لا يمكن تجاوزها إلا بقوة ثالثة، لتشكيل مثلث هرمي. أمامه سلم، عليه ملاكان ينفخان في الأبواق - إما كمحاولة لإيقاظ يعقوب، أو ربما كدليل صوتي ليقوده في حلمه بالجنة. لاحظ أن الملاكين قاما بتقطيع السلم إلى ثلاثة أقسام، وهذا بالتأكيد ليس من قبيل الصدفة. لاحظ أيضًا أن السلم يصغر كلما ارتفع، مما يوحي، كما يقول روز، بأن الدرجات السفلية أكبر بكثير.

في الأعلى عشرة نجوم (عشرة تبدأ دورة جديدة)، إلى جانب قمر يعكس ضوء الشمس من خلال الغيوم الداكنة التي تحيط به - كما لو أن الضوء موجود للنائم، ولكن في الوقت الحالي لا يمكن رؤيته مباشرة. يحيط بالصورة الوسطى غصن وردة مصمم ليبدو مثل رمز رن المصري. كان الرن يحيط باسم ملكي، ولكنها قد تمثل أيضًا كهفًا أو فقاعة. السيقان مربوطة وتظهر وردتين، مما قد يمثل أن هذه اللوحة تُظهر أن النائم، على الرغم من امتلاكه إمكانات تشبه إمكانات الملك، عالق حاليًا في ثنائية الظل الشبيهة بالكهف.

تساعد اللوحات من 2 إلى 7 في شرح الهرم السفلي لنظام روز وترتبط بالمرحلة الخيميائية الأولى لنيغريدو (الأسود). الخيمياء ليست ديناً أو حركة روحية (طريقاً يؤدي إما إلى الخلود السماوي، أو إلى نوع من الشكل الإلهي الكامل)، بل إلى أن تصبح شخصاً يعرف. يبدأ نيغريدو[42] في السواد والظلام بالنظر إلى بريما ماتيريا (المادة الأولى أو أعمق جانب من الذات، الأنا)، الأمر الذي يتطلب نزولًا كاملًا إلى العقل، ويقول كتاب الخيمياء الحديثة إن نيغريدو هي عملية موت وولادة جديدة بسبب الصور العديدة للموت والدمار التي تصاحب هذه المرحلة في النصوص التي تعود إلى العصور الوسطى. يكمن التحدي في نيغريدو في أنه لا يوجد قيامة تأتي معه. عموماً، كل ما في الأمر هو استمرار الاكتئاب بسبب أكاذيب العالم وأكاذيب أنفسنا. نقوم بتفكيك الكثير، لكننا لا نستبدل الكثير.

---

42 يقال إن هذه المرحلة تحدث تحت تأثير زحل (المرتبط بالرصاص - الفكر) الذي يمثل الانسدادات ويظهر في الرسوم التوضيحية وهو يدمر الملك القديم (عقلنا). وتشمل الصور الأخرى لنيغريدو كابيت مورتوم (الرأس المقطوع)، والأسد الأخضر (القوة الغريزية للطبيعة التي تبتلع الشمس - الأنا)، والغربان (طيور الموت)، وصحراء من الهياكل العظمية البشرية / التوابيت.


2

اللوحة 2.

اللوحة الثانية من كتاب *THE MUTUS LIBER* مقسمة إلى قسمين، مع ملاكين مجنحين في النصف العلوي، ورجل وامرأة في النصف السفلي. الزوجان في الأسفل راكعان كما لو كانا يصليان باتجاه فرن يشبه القلعة، لتغذية النار الخيميائية. يُشار إلى نيغريدو باسم "الطبخ". يرمز القسمان إلى الثنائية. يمكن اعتبار القلعة بمثابة جسد الشخصين (أو ربما هما النصف الذكري والأنثوي لنفس الشخص)، حيث يتم خلط المادة الأولية بالنار ثم ترطيبها بالندى (الدم والعرق والدموع التي تظهر في اللوحة 4). ثم يتم وضع هذا السماد في "البيضة الفلسفية" التي تشير إلى الوعي. يجب الحفاظ على هذه البيضة (في القلعة) دافئة، ولكن ليس ساخنة، وبالتالي يجب منع النار من التسخين الزائد وإلا سيضيع العمل. هذه فترة مهمة للخيميائيين عندما يكون العمل على طاقة التنفس مثل تشي غونغ مهمًا - ليس للشعور بصحة أفضل، ولكن لتوليد كمية هائلة من الطاقة المطلوبة للنظر إلى عقولنا. إن تجربة نيغريدو هي تجربة مباشرة ومحطمة للأنا، ويمكن أن تؤدي إلى الخوف من الاستمرار. جاءت هذه ردود الفعل من الملك (أو الملكة) القديم الذي بداخلنا والذي يريد البقاء على العرش والحكم. لا يوجد مخرج، بل مدخل فقط. لعل هذا هو سبب صلاة الزوجين. إنهما يعلمان أنهما سيحتاجان إلى توجيه من شيء أكبر من مجرد ذواتهما الصغيرة.

خلف الزوجين سلسلة من الستائر، مثل تلك التي قد يراها المرء في إنتاج مسرحي، مما يساعد على الإشارة إلى جودة الحياة الشبيهة بالأفلام. لكن إذا نظرنا إلى منتصف البطاقة، فإن إحدى قدمي الملاك "تكسر المستوى" الذي قسم المشهدين، وهو ما يمثل كسرًا في الفقاعة. نرى يد المرأة تمتد لتلمس القدم (على غرار سقف كنيسة سيستينا حيث يلمس آدم والله أصابعهما). إن حقيقة أن اللمس يحدث على القدم قد ترمز إلى أن العمل لا يزال في مراحله الأولى جداً. إن قدم الملاك تشبه سيلفيا في فيلم "عرض ترومان" أو ديفيد في فيلم "بليزانتفيل" - القوة الخارجية التي تأتي لكسر فقاعة الواقع القياسي. لاحظ أن للملائكة ساقًا مضيئة وأخرى مظلمة، لكن الساق المضيئة هي التي تبدد الظلام، وهي التي تخترق الحجاب لمن هم في الأسفل. سيتعين على الزوجين بذل قدر كبير من الطاقة لكسر هذه الفقاعة، ويصبح استخدام الطاقة محوراً رئيسياً في نيغريدو.

> "كم من الوقت نهدر في مشاهدة التلفاز، أو في الجري بحثاً عن متعة أو تشتيت انتباه ضئيل؟ هل ينبغي لنا أن ندرك أن أمامنا وقتاً قصيراً جداً قبل أن ينهي الموت وهمنا بأننا نعيش حياة مهمة؟" (شون نيفينز)



اللوحة 3.

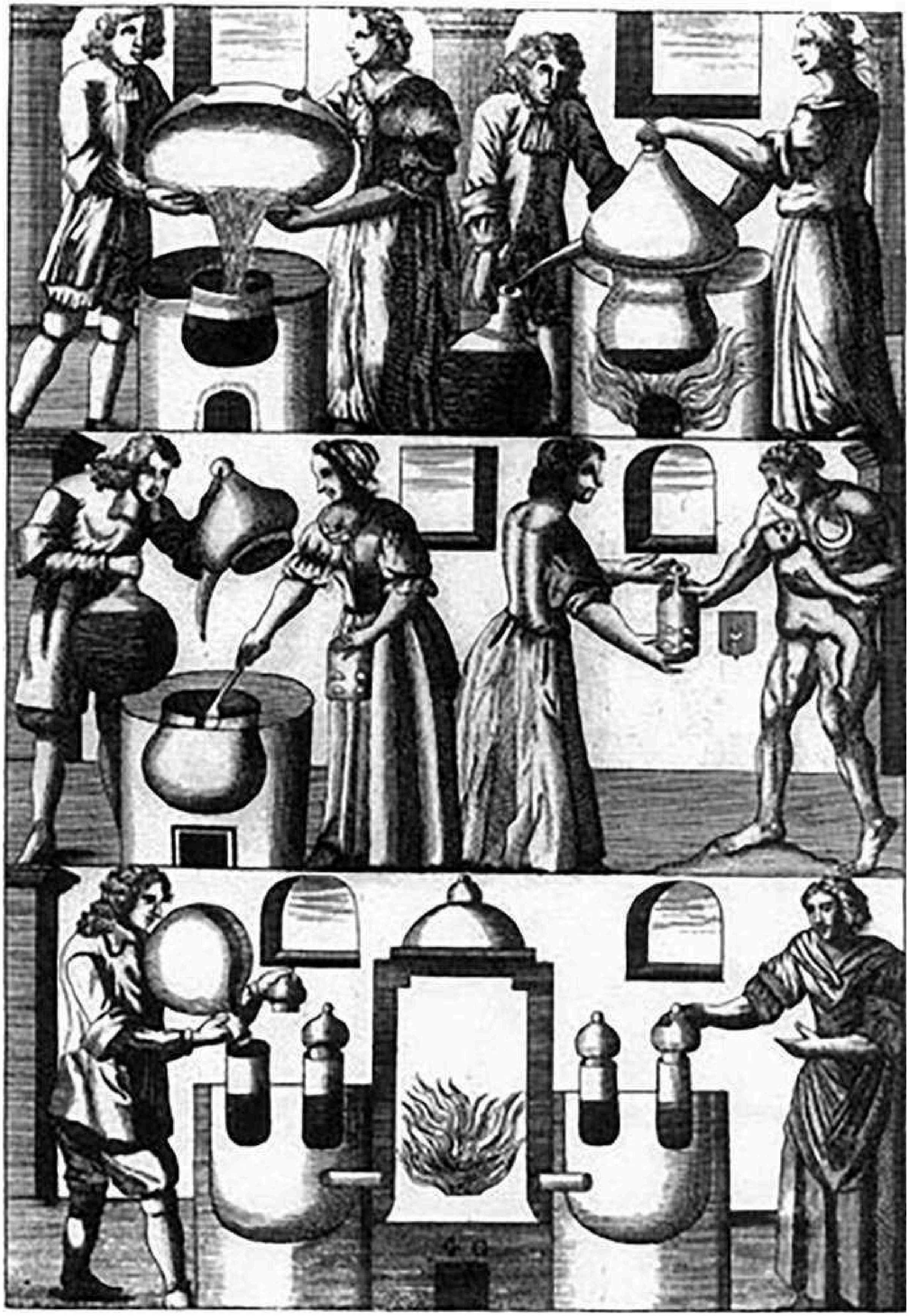
لا تزال اللوحة رقم 3 مقسمة إلى قسم علوي وقسم سفلي. تتكون المنطقة الوسطى من ثلاث دوائر، واحدة داخل الأخرى - مما يعكس هرم روز داخل هرم. يمكن أن تشير هذه الحركة الدائرية المستمرة أيضًا إلى وجود متاهة أو قمع حلزوني. نبتون (الذي يحكم الماء والأحلام) يركب في الأعلى. يوجد داخل الدائرة المركزية صيادان، أحدهما يصطاد السمك، بينما الآخر مستلقٍ. ربما يُظهر ذلك أن جزءًا منا يريد القيام بالعمل (غالبًا ما يكون صيد الأسماك استعارة للتأمل)، بينما يريد جزء آخر أن يكون كسولًا. تحتوي المنطقة الوسطى على كبش وثور (رموز الطاقة الجنسية التي يجب السيطرة عليها في المرحلة الأولى) على منظر طبيعي، بينما يوجد أسفلهم امرأة تحمل سلة ورجل يلقي صنارة صيد (تخترق الصنارة الدائرة وتدخل إلى الثالثة). تحتوي الدائرة الخارجية على سرب من عشرة طيور - ربما يشير ذلك إلى أن النجوم العشرة من البطاقة الأولى تقترب منا.


4

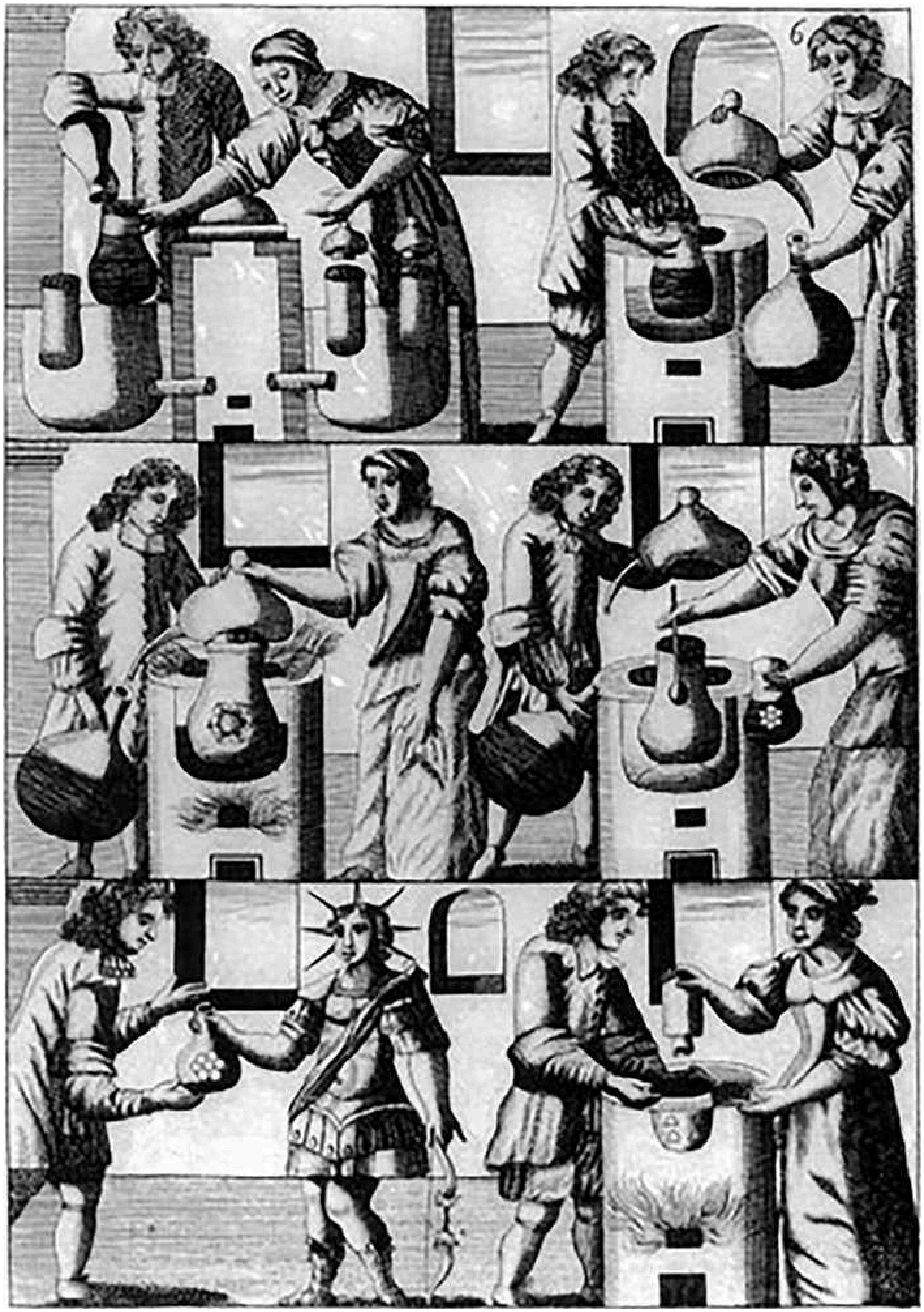
اللوحة 4.

تحتوي اللوحة الرابعة في مقدمتها على رجل وامرأة يعصران قطعة قماش من ندى الصباح المتجمع فوق حوض. قطع القماش الأخرى الموجودة في منتصف اللوحة خارجة ولم يتم جمعها بعد. يمثل الندى في الرمزية الخيميائية عرق العمل، الذي يؤدي إلى طاقة إضافية. نريد أن نجمع هذه الطاقة الجديدة لاستخدامها في بحثنا، لا أن نهدرها في مساعينا المعتادة عديمة الجدوى. لطالما زعم روز أن السيطرة على الدافع والطاقة الجنسية هي ما سيوفر لنا الوقود اللازم لحدسنا. سيتم جمع الطاقة بينما نتحكم في الكبش والثور الموجودين بداخلنا. ومن الجوانب الأخرى للوحة 4 أن الثور والكبش والمباني الشبيهة بالقلعة تتطابق مع الدائرة الثانية من اللوحة 3، والتي غطتها الدائرة الأولى. يبدو الأمر كما لو أننا نرى الآن من خلف دائرة الصيادين أو مباشرة من خلالها. هذا التلميح الخفي هو أن جزءًا كبيرًا من العملية سيكون مخفيًا، أو يمكن تجاهله بسهولة، ويجب علينا الاستمرار في البحث بشكل أعمق في جميع الأوقات، وقلب كل حجر كما قد يقول روز. الجزء الخلفي من هذه اللوحة يحتوي على الشمس التي تم نقلها إلى اليسار، بينما يوجد في المنتصف هيكل يشبه الهرم، كما لو كان مصنوعًا من الأشعة. لكن أشعة من ماذا، لأن وضع الشمس في اللوحة يخبرنا أن الأشعة ليست من الشمس. قد ترتبط هذه الأمور بطريقة ما بجزء مفقود على ما يبدو من نيغريدو، والمعروف باسم الاقتران (انضمام الأضداد)، حيث يتسبب اقتران سول (الشمس الذكر) ولونا (القمر الأنثى) وموتهما في النهاية، في نهوض عطارد (هرمس) من الرماد المصور بأجنحة (تشبه طائر الفينيق) وحاملًا عصا هرمس (ثعابين الكونداليني الصاعدة). لن يحدث أي تحول حقيقي أو فهم للذات إلا بعد ولادة هرمس في الداخل.

يمثل الاقتران أيضًا حورس، المولود من اتحاد أوزوريس (الروح) الذي كان ميتًا، وإيزيس الحية (الطبيعة)، الذي يحارب ست، قاتل والده أوزيريس. لكن حورس لا يستطيع أبداً خوض المعركة، إذ لا يستطيع أي منهما هزيمة الآخر. ذلك لأن ست ليس شريراً، بل هو العقل المفيد الذي وقع تحت سيطرة الطفيلي (الأفعى أبوب). ينتصر حورس عندما يتوقف عن قتاله، وبدلاً من ذلك يفك التنويم المغناطيسي عنه. في النهاية، عندما يكتمل التحول، سيكون ست هو من يركب في قارب رع وهو يطعن الأفعى أبوب، حيث لم يعد من الممكن تنويم ست (العقل) مغناطيسيًا، فقد تحرر بفضل رحلة البطل حورس (هيرو بالمصرية القديمة). قد يكون من المفيد للقارئ أن يلقي نظرة على النسخة اليونانية من هذه الأسطورة، هرقل، وأن يرى أي جوانب من تلك الأسطورة تنطبق على تحديات الحياة الحالية.



اللوحة 5.


6

اللوحة 6.


7

اللوحة 7.

اللوحات 5 و 6 و 7 من *The Mutus Liber* متشابهة. كل لوحة من اللوحات مقسمة إلى ثلاثة أجزاء، وكل رسم يرمز إلى العمل الداخلي. غالباً ما يكون هناك رجل وامرأة في كل جزء، مما يكشف أن العمل يتم في إطار الثنائية. وينتهي الأمر باللوحة 7 حيث يتم التهام الرضيع من اللوحة 6 (على غرار الطفل في أسطورة أوزيريس الذي أشعلته إيزيس في النيران ليصبح خالداً). لكننا نرى أيضاً الطفل مدللاً ومحتضناً. هذا الطفل هو بالطبع حورس/هرمس ويمثل ميلاد العذراء، وهو أمر متناقض يمثل بداية ونهاية عملية نيغريدو. يولد حورس بطريقة سحرية إلى عالم أعلى. قد يكون هذا الطفل الجديد هو قمة الهرم الأول الذي يسميه روز "الحكم"، وهو هدف المرحلة الأولى. نرى الطفل يضع يديه على شفتي الرجل. هذه الإيماءة الهرمسية الماكرة تعني أولاً أنه لا يمكن للمرء أن ينجز المهمة إلا من خلال العمل الداخلي، وليس من خلال استخدام الكلمات (الكتب)، ولكن أيضاً أنه يجب على المرء أن يلتزم الصمت تجاه الآخرين أثناء العمل على هذه العملية، وإلا سيُنظر إليه على أنه مجنون أو يُحرق على الخازوق باعتباره مهرطقاً.

يُجري كتاب *Mutus Liber* تغييرًا بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى اللوحة 8، وهو الرقم الرمزي لـ تحوت-هرمس. يتضح أن اللوحتين 8 و 11 تشبهان اللوحة 2. كذلك، فإن اللوحتين 9 و 12 تشبهان اللوحة 4، بينما تشبه اللوحتان 10 و 13 اللوحات 5 و 6 و7. وهكذا يصبح لدينا ثلاث مجموعات من ثلاث سلاسل (يتكرر الرقم الهرمسي نفسه)، ولكن مع تعديلات طفيفة. ومن المثير للاهتمام أيضاً أن اللوحة رقم 3 (التي تحتوي على الدوائر الثلاث) لا تتكرر في السلسلة. ولتجنب الالتباس، سأشرح كل تسلسل من ثلاث لوحات معًا، مثل 8 و11 و2.


8

اللوحة 8.

اللوحة 8 (مثل اللوحة 2) لا تزال مقسمة إلى قسمين، أحدهما يحتوي على الملائكة في الأعلى، والآخر على الرجل والمرأة والقلعة في الأسفل. لكن الصورة انقلبت. المرأة الآن على يسار البطاقة، والرجل على يمينها. على الرغم من صعوبة تحديد ذلك في الجزء العلوي، إلا أن الملائكة والبيضة قد تم عكسها أيضًا. بالنسبة لي، فإن هذا التحول يلفت انتباهنا إلى أن شيئاً ما قد تغير، أو في هذه الحالة، تم نقله إلى مستوى أعلى. بالنظر إلى أسفل البطاقة، نجد أن الستائر الخلفية قد ارتفعت - الستار يرتفع، وحجاب إيزيس يزول، ويمكننا الآن أن نرى أن هناك عمودين يدعمانه. يظهر العمودان في بطاقة التارو الثانية بجانب إيزيس، وهي جالسة مع الكتاب المقدس. وهكذا، نرى أن اللوحة رقم 8 تشير إلى إيزيس. لقد بقيت القلعة على حالها، لكن يبدو أن الشخصين إما قد ازداد وزنهما، أو تقدما في السن، أو كليهما. هذا ليس خطأ في الرسم. كل شيء في هذه البطاقات له غرض رمزي. قد تشير الأجسام الأكثر بدانة إلى أن الحكمة مخزنة في الجسم. لقد تغيرت الخلفية أيضاً. في الأصل لم يكن هناك سوى جدار فارغ، أو ربما الأفق، أما الآن فتظهر نافذتان. أظن أنها ترمز إلى الانقطاع في الفقاعة الذي بدأ في اللوحة الثانية عند أقدام الملائكة، وقد أصبح الآن فتحات كاملة. يُظهر الجزء العلوي أن الملائكة قد غيروا شكلهم، فقد أصبحوا هم أيضاً أكثر بدانة. يوجد داخل البيضة هرمس، بقبعته المجنحة وعصاه، وهو يقف على الأرض. يمكن رؤية الشمس والقمر على الأرض. لقد تحول نبتون (العقل الأناني) من اللوحة 2 إلى هرمس. بالنسبة للملائكة، فإن الأرض التي كانوا يقفون عليها قد زالت (وهي الآن موجودة فقط في البيضة) وهي علامة على أنهم قد ارتقوا عن الأرض. في أعالي السحاب، تكاد النسور العشرة أو الصقور ترفعهم الآن. بالنظر إلى وجود خمسة على كل جانب، وهو عدد حورس، يمكن للمرء أن يقول إنه من خلال مسار حورس سنرفع بيضتنا الهرمسية نحو الشمس. الشمس الكبيرة هي مراقب العملية، وهو هدف هذه المرحلة.



اللوحة 11.

في اللوحة رقم 11، يتغير المشهد حيث يتم عكس البطاقة إلى الطريقة التي ظهرت بها في اللوحة رقم 2. قد يكون لهذا الانقلاب، ثم العودة إلى الوضع السابق، للبطاقات فكرة إظهار أن المرء قد رأى العالم على أنه غير حقيقي - ثم عاد للعمل في الواقع غير الحقيقي. يُعرف هذا أحيانًا باسم تجربة جبل الزن. في الأسفل، اختفت الستائر وحتى الأعمدة. لقد انكشفت الحقيقة على حقيقتها. ويمكن إظهار ذلك أيضاً من خلال إضافة مجموعة ثانية من النوافذ إلى الجدار الخلفي، والتي أصبحت الآن ذات شكل بيضاوي أكثر، وتبدو وكأنها عيون. أصبحت إيزيس معروفة. لقد أصبح الرجل والمرأة أنحف بكثير، كما كانا عليه في اللوحة الثانية - الجبال هي جبال مرة أخرى. وبناءً على ما سبق، يستمر التحول. ارتفعت الملائكة أكثر، حيث اختفت جميع الغيوم تقريباً - ولا تزال النسور هناك تحتها. قد يكون من الأسهل رؤية في هذه اللوحة أن كل طائر من الطيور الرائدة يحمل غصنًا في فمه. لقد ازداد وزن الملائكة. لعل الأمر كذلك، فبينما تعود الأمور إلى طبيعتها في العالم المادي السفلي، يصبح المرء أكثر بدانة (ممتلئاً بمزيد من الحكمة) في المستوى الروحي الأعلى. لقد اختفت الأرض الآن تمامًا من بيضة هرمس، وكل ما تبقى هو هو الآن واقفًا على الشمس الصغيرة والقمر الصغير - مما يرمز إلى أنه هو نفسه النقطة الثالثة التي سيتم تجاوز خط الأساس (الشمس والقمر) من خلالها.



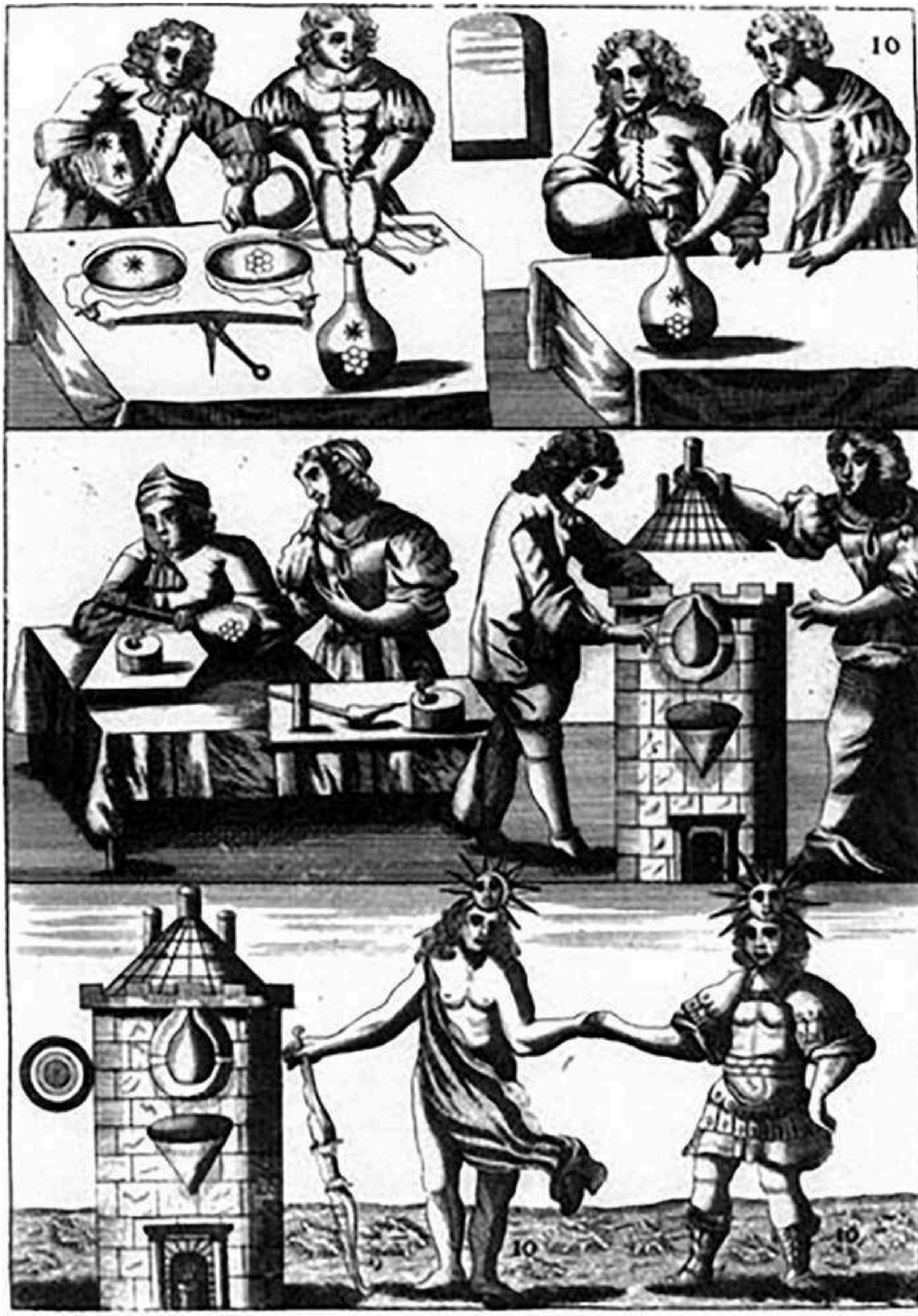
اللوحة 9.


12

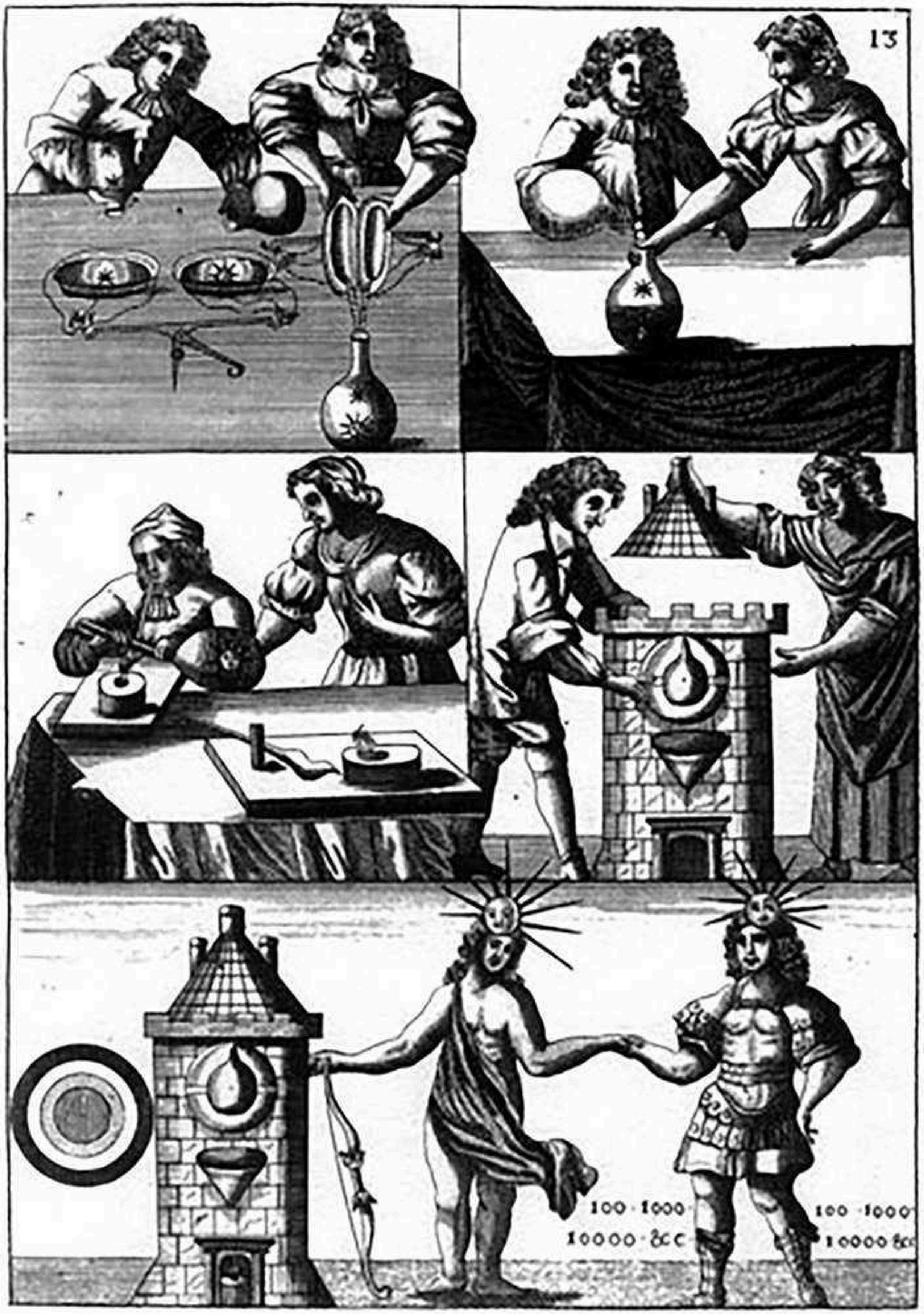
اللوحة 12.

عندما ننتقل إلى اللوحتين 9 و 12، نجد تغييرات طفيفة مماثلة عن اللوحة 4، التي كانت صورة كاملة لمنظر طبيعي، ولكن الآن تم تقسيم المشهد إلى قسمين. لا يزال المشهد الأصلي موجودًا في الأعلى، بينما توجد في الأسفل مشاهد لرجل وامرأة وهرمس. لقد تغيرت الخلفية. تظهر القلاع في أماكن كانت تبدو سابقاً وكأنها مساكن فقط، بينما توجد كنيسة في المنتصف. يمكن القول إن المادة يتم "تحديثها" رمزياً. في السماء، انضم القمر إلى الشمس (مع ذلك، كان القمر موجودًا في البطاقة رقم 4، لكننا لم نتمكن من رؤية سوى جزء صغير منه). الأشعة - مهما كانت في المركز - لا يبدو أنها تلامس الأرض بعد الآن، بل تتوقف فوقها. لقد تحولت طبقات الندى التي كانت مفرودة إلى أحواض قام الرجل والمرأة بملئها. توجد ستة أحواض ندى مرتبة على شكل هرمي. ندى العمل - الحدس أو الطاقة المخزنة - أصبح الآن جاهزًا للاستخدام. يبدو الحيوانان أقوى وأكثر حيوية، كما لو كانا يشربان من الأحواض. أما المشاهد الموجودة أسفل اللوحة رقم 9 فهي أصعب قليلاً في الفهم. إلى اليسار يوجد رجل وامرأة. يبدو أنها تحمل بعض السائل في وعاء يتم سكبه في الجرة التي يحملها الرجل. إلى اليمين، يظهر هرمس البدين وهو يقدم زجاجة نصف ممتلئة. إنه هرمس هو المعطي، لأنه يعطي بيده اليمنى، بينما تتلقى المرأة بيدها اليسرى - وهكذا يتم عرض المبادئ الذكورية والأنثوية، والحفاظ على انسجامها أثناء التبادل. ربما يرمز ذلك إلى أن الندى (الطاقة المخزنة) يتم الآن غرس حكمة هرمس فيه.

عندما نصل إلى اللوحة رقم 12، فإن أفضل طريقة يمكنني بها وصف المشهد العلوي هي أننا قمنا بالتكبير بشكل أكبر على المشهد الطبيعي. يمكننا الآن تمييز الخلفية بشكل أوضح، ويمكن رؤية الكنيسة بالكامل، بالإضافة إلى أبراج القلعة. ومن المثير للاهتمام أيضاً أن الأشعة القادمة من السماء تصل الآن إلى الأرض، وهو ما لم يحدث في اللوحة رقم 9. يستمر الصب في الأسفل، بينما ازدادت المرأة بدانة، وأصبح هرمس أنحف. من المحتمل أن هذا يرمز إلى أن الندى الهرمسي قد تم نقله إلى الممارس مما جعله "أكثر قوة".


10
10
10

اللوحة 10.


13
100 · 1000 ·
10000 · &cc
100 · 1000
10000 &c

اللوحة 13.

اللوحات رقم 10 و 13 تشبه المجموعة التي جاءت في الأرقام 5 و 6 و 7. في اللوحة رقم 10، يواصل رجل وامرأة العمل معًا في جزء من العملية الخيميائية القديمة - القياس والصب والحرق. في الجزء السفلي، يقف الرجل والمرأة بجانب القلعة - ومع ذلك يبدوان الآن شابين، بشعر طويل، ولكل منهما شمس على رأسه (تمثل قوة الكونداليني الصاعدة). لقد ضما أيديهما، كما لو كانا يظهران أن الجانبين أصبحا واحداً - إما من وجهة نظر الذكر والأنثى، أو من وجهة نظر النصف الأيسر من الدماغ والنصف الأيمن. يوجد هدف في الأفق، وبينما تحمل قوسًا، لا يُرى أي سهم. اللوحة 13 متشابهة. لا يزال الأمر مقسماً إلى ثلاثة أجزاء. أكبر تغيير في الجزء العلوي هو أن الطاولة اليسرى تبدو أشبه بطاولة خشبية كبيرة. يمكن اعتبارها بمثابة "لقطة مقرّبة" أخرى للمشهد. يتغير الرمز الموجود على الزجاجة أيضاً. في اللوحة رقم 10، كان هذا شكلاً سداسياً مكوناً من سبع فقاعات صغيرة، وقد تحول الآن إلى شمس. في الجزء السفلي (مع ظهور الصورة المكبرة)، نحصل على رؤية أفضل للهدف. تظهر الأرقام حول الشخصين، وهي 100 و 1000 و 10000، ثم 8 CC. إن كون كل رقم هو الرقم السابق مضروبًا في 10 له دلالة، ربما يشير إلى زيادة عشرة أضعاف في العمل المطلوب لضرب الهدف مع كل مرحلة نتقنها. ثمانية هو رقم هرمس بينما CC غير مفكك الشفرة. في الأرقام الرومانية، كان الحرف C هو 100 مما قد يجعل الرقم الأخير 80000 - أو 8200 أو 208 أو العديد من الاختلافات الأخرى الممكنة.

يمكن العثور على عملية التخثر-سيترينيوس هذه في اللوحة رقم 14. هذه لوحة فريدة من نوعها في المجموعة. يحتوي الجزء العلوي على ثلاث قلاع متشابهة في الشكل مع تلك التي رأيناها طوال الوقت. لاحظ أن هناك ثلاثة هياكل كاملة - تمثل المراحل الثلاث للعملية. قد تلاحظ أيضًا أن كل قلعة كانت تحتوي طوال الوقت على ثلاث قلاع أصغر في الأعلى. لا يوجد أشخاص في الأجزاء العلوية التي تضم القلاع، لكن النافذتين والستائر تظهر مرة أخرى. يحتوي المستوى الثاني من اللوحة على ثلاثة أشخاص (امرأتان ورجل واحد) يشاركون في عملية مماثلة. تبدو المرأة ذات حجم طبيعي، لكن الرجل يبدو وكأنه قزم أو قزم صغير. الجميع يسكبون السائل. وبجانب كل منها يوجد رقم روماني، يُقرأ أفقيًا، 6، 2، 10. من الصعب معرفة سبب اختيار تلك الأرقام. ومع ذلك، فإن جمعها يصل إلى المجموع 18، وهو في التارو بطاقة القمر (البطاقة الوحيدة في التارو بدون أشخاص). في علم الأعداد، عندما يتم جمع الرقمين 1 و 8 معًا، فإن الناتج هو9.في التارو، يمثل الرقم 9 رقم الناسك، وهو الرجل الأكبر سناً الذي يحمل العصا والمصباح، ويكمل تقدمه وينتقل لمشاركة معرفته.


14
VI
II
X
Ora
Lege Lege Lege Relege labora
et Invenies.

اللوحة 14.

يحتوي القسم الثالث من اللوحة رقم 14 على بيضتين في صندوق فوق نار كبيرة. يمكن أن يمثل هذا النار والعمل ليس فقط للتخثر، ولكن للمرحلة القادمة روبيدو. المربع الموجود على اليسار عليه علامة قمر، والمربع الموجود على اليمين عليه علامة شمس. يُظهر كل منها عشرة أشعة (اكتمال) تنبعث من وجهه. يوجد بين الصندوقين ميزان وملعقة (مما يوحي بأنه سيتم استخدام الملعقة لإخراج شيء تم قياسه بعناية)، بينما يوجد في الأسفل ما يمكن تسميته بالهاون والمدقة (للطحن والهرس). قد يمثل هذا أيضاً كأس الكأس المقدسة. يوجد على كل جانب من جوانب الصندوق كرة صغيرة أو فقاعة، بداخلها ثلاثة أشياء مستديرة صغيرة (ربما عنب). كان الكاثاريون في جنوب فرنسا يستخدمون العنب أحيانًا كرمز للكأس المقدسة. توجد في المنتصف مزهرية تحتوي على رموز الشمس والقمر المدمجة معًا، بمعنى أن المبادئ القمرية والشمسية التي تم طهيها بشكل منفصل أعلاه، أصبحت الآن مرتبطة كواحد. أسفل هذا توجد الكلمات "صلّ، اقرأ، اقرأ، اقرأ مرة أخرى". "العمل والاكتشاف". تذكير مثل روز بأن كل ما يملكه المرء هو التزامه بإتمام العملية. رفع الرجل إصبعًا واحدًا في الهواء (وهي علامة على المعرفة تظهر في البطاقة الخامسة من التارو) بينما قامت المرأة برسم علامة آمون التي تشبه قرن الكبش، الأمر الذي أثار دهشتي. كلاهما يضعان أصابعهما اليسرى على شفاههما لتمثيل رسالة مماثلة في اللوحة رقم 7. إن ظهور نفس الإيماءة في كل من اللوحة 7 واللوحة 14 يشير إلى أن كل منهما يمثل نقطة وصل في العملية، حيث يمر الهرم الأول عبر اللوحات من 1 إلى 7، والثاني من 8 إلى 14. وهكذا تستمر كل منها 7 ألواح، وهي دورة كاملة للشاكرات - حيث يتم إعداد بعض الأنظمة الخيميائية القديمة حول سبع مراحل بدلاً من المراحل الثلاث المعتادة. وبذلك جمع كتاب *Mutus Liber* كلا التمثيلين الرمزيين للخيمياء في تمثيل واحد.



Oculatus abis
Oculatus abis

اللوحة 15.

تشير اللوحة الأخيرة من كتاب Mutus Liber (15) إلى نهاية العمل. قام يعقوب، وتم التخلص من السلم. بينما كان يعقوب نائماً في اللوحة الأولى، ها هو الآن على الأرض ميتاً. لقد حدث موت الذات. تشير الأشياء المحيطة إلى أن الشخصية الميتة قد تكون هرقل، النسخة اليونانية من البطل حورس (هيرو). انتهى دور الباحث والمنافس. تشرق الشمس والقمر فوق الجثة. يرتفع شخص فوق الدرجة الأخيرة، لكن هذا ليس يعقوب الذي يرقد على الأرض، بل هو يعقوب جديد. لاحظ أن السلم ملقى على الأرض، وما يحمله الرجل والمرأة للشخص المتسلق هو أشبه بعائق وحيد - وهو استعارة مناسبة. ومرة أخرى، فإن الخطوة الأخيرة من سلم يعقوب، ومن الغريب أيضاً، أنها ليست جزءاً من السلم الذي تعرف عليه المرء من خلال هذه العملية. يقوم الملاكان بتتويجه - وهو رمز لفتح الغدة الصنوبرية، أو للقول بأنه أصبح الآن ملكًا لكل من يعلم، بعد أن أدرك الحالة المطلقة. أصبحت لافتة "رن" الأصلية مفتوحة الآن من الأعلى، وتشرق الشمس (المعرفة المطلقة) من خلالها. لم يعد الجزء السفلي عبارة عن زهرتين ورديتين، بل تحول إلى رأسي طائر - من المحتمل أن يمثل طائر الفينيق بينو، الطائر المصري الذي سينهض من رماده. الرمزية التي تشير إلى أنه للوصول إلى قمة سلم يعقوب، سيتعين على المرء أن يموت، ثم يقوم من الموت. تخرج من أفواه الرجل والمرأة، وهما يمسكان بأيدي بعضهما البعض، كلماتٌ متداخلة. كلمة "المخطوطة"، من خلال الشخصين، تخلق الأوربوروس - الثعبان الذي يأكل ذيله، مما يشير إلى الزمن الدوري المستمر، فضلاً عن كونه يمثل الوحدة. تقول الكلمات الموجودة على المخطوطة: "إذا وُضِعَت لك عيون، فإنك ترحل". سيكون هذا هو عين حورس التي ترى كل شيء في مصر. إن ما يغادر هو حلم الانفصال.

في الأفق البعيد، يظهر السلم ملقى على الأرض بشكل جانبي، بينما يصعد يعقوب القائم من فوقه. الأمر المثير للاهتمام هو أن روز قال إنه للانتقال من الهرم الثاني إلى الهرم الثالث، كان على المرء أن يقوم بدوران 90 درجة. "عندما تفقد عقلك المنطقي... إذا اتخذت منعطفًا صحيحًا - ستجد النيرفانا"، بالابتعاد عن الزمان والمكان، وكذلك الاعتماد على الحواس والفكر العاديين. إنه انقلاب في الموقف: المراقب يستدير لينظر بعقل مباشر إلى المصدر النهائي لذواته الذاتية. هذا هو شعاع الوعي الذي يقودنا إلى الذات. إن عكس الشعاع المسقط هو تتبع ضوء جهاز العرض في دار السينما إلى المصدر (بعد آخر) ورؤية أن الواقع كما نعرفه نسبي/ذاتي. الخروج من العقل هو الدخول إلى الذات. يمكن للمرء أن يفصل القابس لإنهاء ما يظهر على شاشة التلفزيون، أو يمكنه أن يقرر السفر عبر القابس لمعرفة من أو من أين أتت الصور. تذكير آخر بضرورة المرور عبر ثقب إبرة. هذا الشعاع الذي نتبعه يتجلى لنا على أنه حدس.

أود أن أضيف مرجعاً آخر، وهو نصوص الأهرامات الشهيرة في سقارة. إنها منحوتة على جدران أهرامات مختارة من المملكة القديمة، وهي أقدم الوثائق الدينية الموجودة. خلال الأقسام من 37 إلى 57، تمت الإشارة إلى سلم. في القسم 50، يدعي أوناس (الملك أو الكائن المستيقظ): "لقد احتضنت والدي الذي أصبح متعبًا (نائمًا)، حتى يكون بصحة جيدة مرة أخرى (مستيقظًا)". لقد تغلبنا على الأرق. لا ينبغي النظر إلى هذا العناق على أنه شيء يحدث بين شيئين، فهو ليس اندماجاً في شيء واحد. إنه احتضان واحد تلو الآخر. يمكن لأوزوريس أن يستعيد صحته مرة أخرى لأنه أدرك حقيقته (المطلق). وأشار جيريمي نايدلر إلى أنه بعد العناق في بردية رامسيوم الدرامية، يتم إحضار الطعام والقماش. إحدى الأقمشة أرجوانية اللون، ويُعتقد أنها ترمز إلى الملك المستيقظ. يدخل الكهنة الذين يطلق عليهم اسم "محتضنو كا"، وهم يرتدون أقنعة ابن آوى وقرد البابون، ويقومون "بإنشاء" سلم عملاق للوصول إلى السماء، والذي يصعده الملك. يلوح الكهنة بالهراوات لإبعاد ست، وهو فعل يبدو أنه ينتج درجات السلم بطريقة سحرية في نفس الوقت. هذا أحد أكثر أجزاء الطقوس إثارة للاهتمام. يرمز الكهنة الذين يلوحون بالهراوات (مع إبقاء العقل للخلف) إلى صنع السلم، والذي يتجلى بطريقة ما من خلال الطقوس (أو العملية). وهذا يرتبط مرة أخرى بفكرة أننا لا نستطيع معرفة إلى أين نتجه على الطريق، بل فقط أين نحن الآن، وأين نحرك مضاربنا - وعند القيام بذلك، سيكشف الجزء التالي من الطريق عن نفسه.

مواد إضافية

هذا

العمل عبارة عن أجزاء كتبتها ولا تزال ذات قيمة، ولكنها لم تُدرج في العمل الرئيسي أو في ملحق هذا الكتاب. سيبلغ عدد صفحاته حوالي 120 صفحة ويمكن الحصول عليه من خلال موقعي الإلكتروني www.egyptian-wisdom-revealed.com.

تشمل المواضيع الواردة في هذه المادة الإضافية ما يلي:

- منشور بتاريخ 28 مايو (مذكرات من الأسابيع القليلة التي تلت تجربتي في الوادي)
- أسرار النوع الاجتماعي (فهم قديم للذكورة والأنوثة)
- الأحلام والرحلات الشخصية (شرح توضيحي)
- السيطرة على الواقع (نظرة معمقة على الطفيلي وقوى الشدائد)
- جورج كارلين (كيف يمكن استخدام الكوميديا لإيقاظ الوعي)
- قاعدة المطارد (قواعد كاستانيدا للتفاعلات الحياتية)
- الحب (ما هذه القوة؟)
- المرض الشاماني (العلامة التي تصنع الشامان الحقيقي)
- فهم الشفاء (هل هناك سر للشفاء، وكم عدد الذين يمتلكونه؟)
- قاعدة النسر (مفهوم لكستانيدا قد يحمل الكثير ليقوله)

ثبت المراجع

قائمة مقترحة بمصادر المعلومات المستخدمة في هذا العمل.

- أدياشانتي: نهاية عالمك
- ديفيد كارس: السكون الرائع المثالي
- كاستانيدا، كارلوس: الجانب النشط من اللانهاية
- كارلوس كاستانيدا: حكايات القوة
- جيلكريست، تشيري: الخيمياء
- هوك، دينيس: لوح الزمرد
- هاردينغ، دوغلاس: كتاب صغير عن الحياة والموت
- كينت، جون: العثور على الواقع من خلال العثور على الذات (أطروحة دكتوراه)
- ماكينا، جيد: التنوير الروحي، الشيء الأصعب
- ماكينا، جيد: التنوير غير الصحيح روحيا
- ميلفيل، هيرمان: موبي ديك
- ميكوسكي، هاودي: القوة آنذاك
- نورفيل، روي: كشف النقاب عن هرمس
- رينز، كارل: أسطورة التنوير
- "روز، ريتشارد: سيكولوجية المراقب"

- "روز، ريتشارد: أوراق ألبيجين"
- روز، ريتشارد: محاضرات مختلفة 1976-1993
- مؤسسة TAT: ما وراء العقل، ما بعد الموت
- ثورو، إتش دي: والدن
- ترافرسا، إيدي : موقع تحقيق الحقيقة
- ويست، جون أنتوني: أفعى في السماء

الأفلام المقترحة

- دوني داركو *(Donnie Darko)*
- *Groundhog Day*
- *Pleasantville*
- *They Live*
- *Vanilla Sky*
- *13th Floor*
- *Man From Earth*
- *Fearless*
- *The Truman Show*
- *The Matrix*
- أي فيلم من أفلام ستانلي كوبريك ولكن على وجه التحديد فيلم The Shining and Eyes Wide Shut

عن الكاتب

هوارد

ميكوسكي هو مؤلف كتاب "قوة آنذاك - الكشف عن حكمة مصر المفقودة". وقد كتب أيضًا اثنا عشر شهرًا من الحكمة الغامضة وعلم الهوكي: حفر ماضي الهوكي.

في عام 1997 بدأ بدراسة عالم المصريين القدماء والمايا بحثاً عن حكمة يمكن أن تكون مفيدة اليوم. وهو يشارك ما تعلمه من العديد من المعلمين من مختلف التقاليد الذين صادفهم خلال العشرين عامًا الماضية. هو في الأصل من كندا، ويعيش الآن في أوروبا.

موقعه الإلكتروني هو

www.egyptian-wisdom-revealed.com